व्यायामज्ञानकोश.

खंड पहिला.

—ः संपादक ः—

श्री. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार, बी. ए., एल्‌एल्‌.बी., बडोदें

किंमत सात रुपये.

श्री.

व्यायाम ज्ञानकोश.

खंड १ ला.



संपादक व प्रकाशक,

श्री. रा. रा. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार,
बी. ए., एल एल. बी., बडोदें.

शके १८५८ संवत १९९२

सन १९३६.

किंमत सात रुपये.

मुद्रक,
रा. धोंडो नारायण विद्वांस.
श्रीरामविजय प्रेस, रावपुरा-बडोदें.

श्री.


पुस्तक २०वे
लेझीम.
श्रीकाशी विश्वनाथ
श्री
मेहनती
(विदेशी)
श्री
मर्दानी खेळ
(विदेशी)
श्री काशी विश्वेश्वरायनमः

अर्पण पत्रिका.

श्री.

श्रीगणेशायनमः ॥

श्रीसरस्वत्यैनमः ॥

श्रीकाशीविश्वेश्वरायनमः ॥

विश्वेश्वर विरूपाक्ष विश्वरूप सदाशिव ॥
शरणं भव भूतेश करुणाकर शंकर ॥ १ ॥
हर शंभो महादेव विश्वेशामरवल्लभ ॥
शिव शंकर सर्वात्मन्नीलकंठ नमोस्तु ते॥ २ ॥

मुमुक्षु जनांनीं प्राणत्यागप्रसंगीं क्षेत्रीं वास केला असतां त्यांना मोक्ष-प्राप्ति करून देण्याचें सामर्थ्य परम पवित्र श्रीकाशीक्षेत्राचे ठिकाणीं ज्यांचे सान्निध्यानें प्राप्त झालें, पापी जनांचीं अगणित पापें केवळ स्नानमात्रें नष्ट करण्याचे परिश्रम दूर करण्याकरितां जगत्पावनी श्रीगंगामाता ज्यांची निकट-वर्ती होऊन वाहूं लागली, सकलविद्यापारंगत असे असंख्य नामांकित पंडितश्रेष्ठ निर्माण करण्याकरितां ज्यांच्या आश्रयानें श्रीसरस्वती देवीनें आपलीं प्राचीन व अर्वाचीन विद्यापीठें चालविलीं, अखिल भरतखंडांतील चोहों-दिशींच्या हिंदुमात्राचें सर्वमान्य आद्य धर्मपीठ व सकल हिंदु म्हणविणारांचें जन्मसाफल्य करून घेण्याचें एकच एक परम पवित्र यात्राधाम असलेल्या श्रीकाशीक्षेत्राचे जे राजाधिराज समजले जातात, श्रीरामचरितमानस, श्रीमद्भागवतएकादशस्कंद, वगैरे ग्रंथरत्नें निर्माण करण्याकरतां तुलसीदास, एकनाथ, कबीर असल्या भागवतोत्तमांनीं ज्यांचा सहवास बहुत कालपर्यंत स्वीकारला, आणि या व्यायाम ज्ञानकोशासारखें प्रचंड कार्य हातीं घेऊन तें पार पाडण्याची बुद्धि व शक्ति या मुक्तिक्षेत्रीं कांहीं दिवस राहिलें असतां ज्यांच्या प्रेरणेमुळें अंशतः प्राप्त झाली त्या “ श्रीकाशीविश्वेश्वरा ” च्या चरणीं त्यांच्याच कृपेनें येथवर पुरी करीत आणलेली ही अल्पशी कृति—हा व्यायाम ज्ञानकोश भाग पहिला—केवळ बिल्वदळ म्हणून मी अर्पण करतों व तो मोक्षदाता समर्थ श्रीवाराणसीविश्वनाथ, सर्व भरतवासियांचे अंतःकरणांत, आयुरारोग्यादिकांचे मार्ग दाखविणारा हा ग्रंथ वाचण्याची आवड उत्पन्न करून व्यायामसहाय्यानें त्यांस सदोदित सुखी करो व सकल जगदांतरींचे उच्च मनोरथ पूर्ण होवोत अशी श्रीशिवचरणीं प्रार्थना करतों.

श्रीकाशीविश्वेश्वरचरणसेवाभिलाषी

भक्त,

दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार.

बडोदें,
माघ शुद्ध सप्तमी शके
१८५७ ता. ३० जानेवारी
सन १९३६ गुरुवार.

श्री.



मनुष्य यत्न ईश्वरी कृपा.

व्यायाम ज्ञानकोश

मुख्य संपादक : श्री. द. चिं. मुजुमदार.

दाषक्षयोग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते ।
व्यायामदृढगात्राणां व्याधिर्नास्ति कदाचन ॥

खंड १ ला.

1. व्यायामाचा इतिहास.
2. अर्भकांचे व्यायाम.
3. मुलांचे खेळ (देशी).
4. मुलांचे खेळ (विदेशी).
5. मुलींचे खेळ (देशी).
6. मुलींचे खेळ (विदेशी).



श्रीमंत दत्तात्रय चिंतामण ऊर्फ आबासाहेब मुजुमदार, बी.ए., एलएल.बी.

संपादक—व्यायाम ज्ञानकोश.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश

प्रस्तावना.

मनुष्यप्राणी समाज करून राहूं लागल्यानंतर श्रमविभाग होऊन निरनिराळ्या प्रकारचीं कामें निरनिराळ्या माणसांत वाटलीं गेलीं. त्यामुळें कांहीं माणसांच्या भागास शारीरिक श्रमाचीं कामें आलीं तर बाकीच्यांच्या वाट्यास बैठे व्यवसाय आले. समाजाचा कांहीं भाग श्रमजीवी झाला तर कांहींच्या वाट्यास मानसिक श्रम करून निर्वाह करण्याचें काम आलें. शिवाय मनुष्यानें आपल्या बुद्धिसामर्थ्यानें अनेक प्रकारचीं साधनें व यंत्रें शोधून काढून आपले शारीरिक श्रम कमी केले. आतां तर भौतिक शास्त्रांची प्रगति फारच झाल्यामुळें मनुष्यानें आपल्या जीवनांतून शारीरिक श्रमांस अगदींच फाटा दिला. पण परमेश्वरानें मनुष्यशरिराची रचना अशी केली आहे कीं, त्यानें पुष्कळ शारीरिक श्रम केले तरच त्याचें शरीरसामर्थ्य व आरोग्य टिकावें. शारीरिक श्रमाचे अभावीं शरीररूपी यंत्र गंजून बिघडतें. स्नायू खराब होऊन शरिरांत उत्साह व जोम रहात नाहीं. त्यामुळें मनुष्याचें आरोग्य व शरीरसामर्थ्य बदललेल्या परिस्थितींत कसें टिकून राहील याबद्दलचा विचार फार प्राचीन काळापासून सुरूं झाला व त्याचेंच फळ म्हणून आयुर्वेद निर्माण झाला. त्यांत देखील वरील हेतु साध्य करण्याचा मुख्य उपाय व्यायाम करणें हाच आहे असें सांगितलें आहे. व्यायामाशिवाय मिताहार, युक्ताहार, वीर्याचा मित उपयोग, व्यसनापासून अलिप्त रहाणें, स्वच्छता वगैरे अनेक गोष्टींचें महत्व सांगितलें आहेच. पण त्या सर्वांत व्यायामास फार महत्व दिलें आहे. सहज होणारे शारीरिक श्रम गेल्यामुळें त्यांची जागा भरून काढण्यास व्यायामाचे कृत्रिम प्रकार बसविण्यांत आले व त्यांचा समाजांत प्रचार झाला. नाना प्रकारचीं बचाव करण्याचीं व हल्ला करण्याचीं साधनें निघालीं, तरी तीं वापरण्यास शरीरसामर्थ्य लागतेंच असा अनुभव आला. त्यामुळें प्रत्येक स्वतंत्र देशांतून व्यायामद्वारां प्रजेचें शरीरसामर्थ्य व आरोग्य टिकविण्याचे प्रयत्न आजहि चालू आहेत. लढाईचा विचार बाजूस ठेवला तरी जीवनकलहांत जिवंत राहण्याची ज्या समाजाची इच्छा असेल त्यानें व्यायामाची कास धरलीच पाहिजे असें अत्यंत पुढारलेल्या देशांतील तज्ञांचें मत आहे.

आमचे देशांत मात्र अलीकडील शंभराऊणशें वर्षांत बौद्धिक शिक्षणावर जोर देण्यांत आला व शारीरिक शिक्षणाकडे अगदीं दुर्लक्ष करण्यांत आलें. त्याचा परिणाम गेल्या दोनतीन पिढ्यांवर फार वाईट होत आला. त्यांतच देशांत नांदणाऱ्या स्मशानशांततेची भर पडली. तरुणांपुढें उच्च प्रकारचें ध्येय राहिलें नाहीं. त्यामुळें शरीरसामर्थ्याची किंमत तरुणास समजेनाशी झाली. स्त्रीपुरुषांचें शरीरसामर्थ्य फारच हीन दर्जाचें झालें. आजोबांच्या शरीरसामर्थ्याच्या गोष्टी नातवांस अशक्य कोटींतील किंबहुना अद्भूत वाटूं लागल्या. व्यायामाचे अभावीं आमचे समाजांत कोट्यावधि रुपयांचीं नाना प्रकारचीं परदेशीं औषधें वापरण्यांत येऊं लागलीं. इतकें करून

अन्नपचनाची शक्ति कमी झाल्यानें हजारों माणसें चहासारख्या पेयांवरच दिवस कंठीत आहेत. अकालीं वार्धक्य येऊं लागलें. आयुष्यमर्यादा कमी झाली. समाजांतील पुरुषवर्ग जनानी थाटाचा झाला व स्त्रियांची तर फारच दुर्दशा उडाली. एखादें बाळंतपण सहन करण्याची शक्ति स्त्रियांत राहिली नाहीं. बालमृत्यूची संख्या वाढली. ही स्थिति सुधारण्याचे प्रयत्न चालू झाले. पण मुख्य कारणाकडे अजून देखील पुढारीवर्गाचें जावें तसें लक्ष गेलेलें दिसत नाहीं. उत्तम प्रकारचे जुने खेळ नामशेष होऊं लागले आहेत. अशा वेळीं समाजाच्या शारीरिक ऱ्हासाचें व मानसिक दुर्बलतेचें मुख्य कारण ' व्यायामाचा अभाव ' हेंच आहे हें समाजास पटवून देण्याची जरूर उत्पन्न झाली.

व्यायामापासून होणाऱ्या फायद्यांचा उत्तम अनुभव मला स्वतःला मिळाला आहे, त्यामुळें या विषयाकडे माझ्या देशबांधवांचेंहि लक्ष कशा रीतीनें वेधतां येईल याबद्दलचे विचार माझे मनांत वारंवार येऊं लागले. बडोद्यास मी स्वतः एक तालीम काढली, पोहण्यासाठीं हौद तयार करविला व त्याद्वारें हजारों तरुणांचें शरीरसामर्थ्य सुधारण्याचें श्रेय मिळविलें. पण हे प्रयत्न एका बडोदें शहरापुरते झाले. नोकरीमुळें दोनतीन तालुक्यांत रहाणें झालें. तेथेंहि तालमी काढल्या, व्यायामप्रसार चालू ठेवला, तरी मनाचें समाधान होईना. सर्व महाराष्ट्रास व्यायामाचा दिव्य मंत्र कसा देतां येईल अशी उत्कंठा वाटूं लागली. अलीकडील युगांतील विचारक्रांति करण्याचें मोठें साधन म्हणजे त्या त्या विषयाचें वाङ्मय निर्माण करणें हें होय. त्यासंबंधांतहि माझे मित्र व गुरुबंधु रा. धोंडो नारायण विद्वांस यांचे मदतीनें **व्यायाम मासिक** सुरूं केलें. ते आज सतत २१ वर्षें नियमित रीतीनें व्यायामप्रचाराचें काम करीत आहे. त्याचा पुष्कळ उपयोग झाला. त्याच्या वाचनानें व्यायामविषयाकडे समाजाचें लक्ष वेधलें. पण पुरत्या आश्रयाचे अभावीं या मासिकांतून पाहिजे तितका शास्त्रीय विषय प्रसिद्ध होऊं शकेना आणि प्रसिद्धीच्या अभावीं चांगले चांगले देशी व्यायामाचे प्रकार समाजाच्या व्यायामविषयक अनास्थेमुळें नाहींसे होऊं लागले. त्यांचें रक्षण करणें अत्यंत जरूर वाटूं लागलें. **व्यायाम**द्वारां हें कार्य आपल्या या जन्मांत पुरें होणार नाहीं अशी मला खात्री वाटली. म्हणून जुन्या व नव्या सर्व व्यायामप्रकारांचा एकत्र संग्रह होईल तितक्या लवकर छापून प्रसिद्ध करावा असें वाटूं लागलें. **व्यायाम ज्ञानकोश** प्रसिद्ध करावा असे विचारतरंग मनांत उठूं लागले.

इतक्यांत माझी प्रकृति नीट नसल्यानें नोकरी सोडणें भाग पडलें. त्यामुळें पैशाचें नुकसान झालेंच, परंतु मनःस्वास्थ्य तरी नीट लाभलें व प्रकृतीहि सुधारली. अलीकडे वेळ पुष्कळ मिळूं लागला. त्यामुळें धारल्याप्रमाणें **व्यायामज्ञानकोश व्यायाम**द्वारां प्रसिद्ध करण्याचें कार्य नियमीत सुरूं केलें. पण तसें केल्यानें **व्यायामा**चा आश्रय कमी होऊं लागला असें दिसलें म्हणून तें प्रकाशनहि बंद केलें. कोशप्रसिद्धीचें काम फार खर्चाचें असल्यामुळें तें सोडून द्यावें लागेल अशी निराशा वाटूं लागली. उत्साह ओसरूं लागला. इतक्यांत महाराष्ट्रशब्दकोशनिर्मिते रा. दाते यांची भेट होऊन त्यांनीं व्यायामज्ञानकोशाचें प्रकाशन करण्याचें कबूल केलें. पण त्यांसहि तें काम कांहीं कारणामुळें करतां आलें नाहीं. पुनः विचारांत पडलों. शेवटीं माझ्या सहधर्मचारिणीकडून आग्रहपूर्वक प्रोत्साहन मिळाल्यानें आपल्या स्वतःच्या जबाबदारीवर, महाराष्ट्रांतील जनतेपाशीं भिक्षा मागून कां होईना, पण हें काम पुरें करावें असें आम्ही उभयतां ठरविलें.

लागलीच त्यासाठीं अनेक विद्वानांजवळ लेखांची मागणी केली व आनंदाची गोष्ट ही कीं कार्याचें महत्त्व जाणून अनेक थोर थोर मंडळींनीं निस्वार्थपणें लेख लिहून व ते सत्वर मजकडे पाठवून चांगलीच मदत केली. आजपर्यंत अनेक विद्वानांनीं प्राचीन वाङ्मयाचा अभ्यास केला होता, पण त्याकडे त्यांनीं व्यायामाचे दृष्टीनें पाहिलें नव्हतें. त्या दृष्टीनें विचार व वैदिक कालापासून चालू कालापर्यंतचें समालोचन करून व्यायामाचा इतिहास पहिल्या खंडास जोडला तर तो उपयुक्त होईल असें वाटलें. त्यासाठीं पंडित सातवळेकर, रा. महाराष्ट्रीय, विद्वत्कुलशेखर रा. चिंतामणराव वैद्य (भारताचार्य), प्रो. अनंतशास्त्री फडके (बनारस), रा. सा. सरदेसाई (रियासतकार), रा. बाबासाहेब देशपांडे, प्रो. द. वा. पोतदार, रा. य. न. केळकर व रा. ल. ब. भोपटकर इत्यादिकांनीं हे इतिहासविषयक विविध लेख लिहून देऊन मला व अन्यतऱ्हेनें महाराष्ट्राला ऋणी करून ठेविलें आहे.

यानंतरची व्यायामाच्या निरनिराळ्या प्रकारांची सशास्त्र व सचित्र माहिती लिहून काढणें ही गोष्ट माझ्या एकट्याच्या शक्तीच्या बाहेरची वाटली. त्यासाठीं निरनिराळ्या तज्ञ मंडळींनीं, त्यांस पत्रद्वारें केलेली विनंति मान्य करून निरनिराळ्या विषयांवरील लेख लिहून दिले. व्यायाम ज्ञानकोशाचा पाहला भाग मुलामुलींच्या देशी व विदेशी खेळांचा आहे. ते खेळ लिहिण्याच्या कामीं रा. नाडकर्णी, रा. नातू, रा. बापट, रा. ल. ना. सप्रे, रा. वि. मा. देशमुख व रा. कप्तान, सौ. लक्ष्मीबाई मुजुमदार, सौ. गंगुताई पटवर्धन वगैरे मंडळींनीं फार चांगली मदत केली. असल्या तज्ञांपासून निरनिराळ्या विषयांची माहिती जमवून ती पुस्तकरूपानें महाराष्ट्र जनतेपुढें मांडणें एवढेंच माझें काम होय. खरें म्हटलें ह्मणजे मी या कार्यास निमित्त मात्रच कारण आहे. यापेक्षां जास्त श्रेय मला घेतां येत नाहीं. **व्यायामज्ञानकोशां**त प्रसिद्ध करण्यासाठीं खेळांचे इतके प्रकार लिहिले आहेत कीं ते सगळे एका माणसानें लिहून काढणें अशक्य झालें असतें. या भागाच्या लेखकांची जी यादी पुढें दिली आहे तीवरून वाचकांस सहज दिसून येईल कीं खेळांचा प्रत्येक लेखक त्या त्या खेळाचा तज्ञ आहे. या सर्वांनीं या कामीं मला जी मदत केली तीबद्दल त्यांचे आभार कोणत्या प्रकारानें मानावे हें मला तरी समजत नाहीं.

तसेंच या भागाच्या छापकामासाठीं नवीन प्रेस, टाईप वगैरे सामान हवें तसें व जलदी आणविण्याचे कामीं आणि हें पुस्तक नीटनेटकें छापण्याचे कामीं रा. कृष्णराव मराठे यांची मला चांगली मदत झाली आहे हें सांगण्यास आनंद वाटतो. या भागांतील सर्व चित्रांचे ब्लॉक दोन महिन्यांचे आंत उत्तम व स्वस्त दरानें करून दिल्याबद्दल श्रीराम प्रोसेसवर्क्सचे मालक रा. धोंडोपंत व सोनोपंत विद्वांस या पितापुत्रांचे मला या ठिकाणीं आभार मानणें जरूर आहे. त्याबरोबरच हेंहि येथें सांगितलें पाहिजे कीं संपूर्ण पुस्तकाचीं प्रुफें तपासण्याचें त्रासदायक काम जर माझे सुहृद रा. शंकर गोपाळ डोंगरे यांनीं वेळचे वेळेवर केलें नसतें तर हें पुस्तक मनाप्रमाणें निघूं शकलें असतें किंवा नाहीं याबद्दल मला शंका वाटते. प्रो. वि. पां. दांडेकर यांनीं उपोद्घात लिहून पुस्तकास मोठ्या मोलाची मदत केली आहे. महाराष्ट्राचे सुप्रसिद्ध वाङ्मयसेवक व केसरीचे संचालक श्री. नरसोपंत केळकर यांनीं, कोंकणांत देवगडगांवीं विश्रांति घेण्यास गेले असतांना देखील, या पहिल्या भागासाठीं ‘ दोन शब्द ’ लिहून देऊन माझे कार्यास एक प्रकारचा आशीर्वादच दिला आहे.

या **ज्ञानकोशा**साठीं निरनिराळे फोटो घेणें, ते छापणें व व्यवस्थित लावणें या कामीं श्री. दादासाहेब पटवर्धन (मिरजकर), माझी धर्मपत्नि सौ. लक्ष्मीबाई मुजुमदार व चिरंजीव रा. नारायणराव यांनीं मला चांगल्यारीतीनें सहाय्य केलें. त्याप्रमाणेंच निरनिराळ्या खेळांची माहिती मिळवून ती वाचून व तपासून देण्याचे कामीं रा. नाडकर्णी, रा. श्रीगोंदेकर, रा. लेले मास्तर वगैरे मंडळींचीहि मला चांगली मदत झाली. बडोदा सेंट्रल लायब्ररीचे क्युरेटर मे. वाकनीस यांनीं उपयुक्त सूचना करून, व विद्याधिकारी मे. भाटे व नायब विद्याधिकारी मे. डॉ. लेले यांनीं सहानुभूति दर्शवून या संबंधांतील माझा उत्साह वृद्धिंगत केला आहे. रा. रा. चिं. भावे, रा. वा. प. अभ्यंकर यांनीं अनुक्रमणिका व सूचि तयार करण्याचें जिकिरीचें काम केलें याबदल त्यांचे नांवाचा उल्लेख याठिकाणीं करणें जरूर वाटतें. त्याशिवाय नानातऱ्हेच्या खेळांचे फोटो घेण्यासाठीं ज्या शेंकडों बालबालिकांचा उपयोग मला झाला त्यांच्या नांवांची लांबच लांब यादी न देतां मी या ठिकाणीं एकदम साकल्यानेंच त्या सर्वांचे आभार मानतों. तसेंच सोबत व्यायाम विषयक पुस्तकांची जी यादी जोडली आहे त्यांतील पुस्तकांचा उपयोग वेळोवेळीं करावा लागला, त्यामुळें त्या पुस्तक-कर्त्यांचेंहि येथें आभार मानणें अवश्य आहे.

या कार्यासाठीं सुरवातीस तीं. श्रीमंत बाळासाहेब मिरजकर (मिरज संस्थानाधिपति) यांनीं रु. ५०० व श्री. सरदार बाबासाहेब बिवलकर यांनीं रु. ३०० देऊन जी मदत केली तिचा या ठिकाणीं उल्लेख करणें जरूर आहे. याशिवाय ज्यांनीं ज्यांनीं अगाऊ पैसे देऊन व ग्राहक होऊन या कामीं प्रोत्साहन दिलें किंवा देतील त्यांचीं नांवें **व्यायाम** मासिकद्वारां प्रसिद्ध करण्याचें योजिलें आहे.

पुस्तकांतील विषय होईल तितक्या शुद्ध व सोप्या स्वरुपांत मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे. तरी पण नवीन देशांत वसाहतीसाठीं प्रथम जसे कच्चे रस्ते तयार करतात तशाप्रकारचें या कोशाचें काम आहे अशी माझी समजूत आहे. या माझ्या कामांत अनेक दोष राहिले आहेत असें मला वाटतें. तथापि **व्यायामज्ञानकोशाच्या** या पुढील एकापेक्षां एक सरस अशा आवृत्ति काढण्याच्या कामीं मजपेक्षां जास्त अधिकारी लेखकांस या माझ्या हातून झालेल्या कामाची किंचित् जरी मदत झाली तरी त्याबद्दल मी आपणास धन्य मानीन. या पुस्तकाचा माझ्या बंधुभगिनींना आरोग्य व शरीरसामर्थ्य मिळविण्याचे कामीं थोडाफार उपयोग झाल्यास माझ्या कामाचें सार्थक झालें असें मी समजेन. हा संपूर्ण **व्यायामज्ञानकोश** महाराष्ट्रांतील प्रत्येक गृहस्थाचे घरीं असावा अशी माझी उत्कट इच्छा आहे. या ग्रंथाचे वाचनानें सर्व समाजास व यापुढील सर्व पिढ्यांस आरोग्य व आनंद यांची प्राप्ति खात्रीनें होईल अशी माझी ठाम समजूत आहे. पैशाशिवाय आरोग्य व शरीरसामर्थ्य मिळविण्याचे मार्ग या कोशाचे वाचनानें वाचकांस दिसतील. पुढील भागांचें प्रकाशन होणें अथवा न होणें हें चालू पहिल्या भागास महाराष्ट्रांत जसा आश्रय मिळेल त्यावर अवलंबून आहे. आज कोशाचा निदान एकतरी भाग मी प्रसिद्ध करूं शकलों याबद्दल मला धन्यता वाटत आहे. हें कार्य म्हणजे एक प्रकारची उत्तम समाजसेवा व राष्ट्रसेवा आहे अशी माझी दृढ भावना आहे. शेवटीं मला निमित्तमात्र करून ज्या प्रभूनें माझेकडून हें कार्य करविलें त्या **श्रीरामराया**चे अनंत उपकार मानून मी वाचकांची रजा घेतों.

श्रीराम

व्यायाम ज्ञानकोश.

योजना.

१ **खंडांची संख्या** १०. प्रत्येक खंड साईज अष्टपेजी रायल पृष्टें सुमारें ५०० व चित्रें सुमारें ५००. **खंडांची विभागणी** पुढीलप्रमाणें विषयवार करण्यांत येईल.

मुलांचे देशी विदेशी खेळ व व्यायामाचा इतिहास.
विदेशी मैदानी खेळ—क्रिकेट, फुटबॉल वगैरे.
देशी मेहनतींचे प्रकार—दंड, बैठका, नमस्कार वगैरे.
विदेशी मेहनतींचे प्रकार—डंबेल्स, बारबेल्स वगैरे.
देशी कसरतींचे प्रकार—मल्लखांब वगैरे.
विदेशी कसरतींचे प्रकार—डबलबार, सिंगलबार वगैरे.
देशी मर्दानी खेळ—फरीगदका, कुस्ती वगैरे.
विदेशी मर्दानी खेळ—बॉक्सिंग, फेन्सिंग वगैरे.
शर्यती देशी व विदेशी—अॅथलेटिक्स—हायजम्प, लॉंगजम्प वगैरे.
आहार, अॅनॉटमी, फिझीआलॉजी, हायजीन, फर्स्टएड, सॅनिटेशन, सेक्सहायजिन, लंघनचिकित्सा वगैरे.

दहा खंड मिळून पुष्टें सुमारें ४००० तें ५००० व इलस्ट्रेशन्स (चित्रें) सुमारें ५०००.

२ **रचनाः**—विभागवर्गीकरण, व्यायाम करण्याचे हेतूंस अनुसरून केलेलें आहे.

१ **करमणूक**—खेळ, आट्यापाट्या, क्रिकेट वगैरे.

२ **शरीर तयार करणें**—मेहनत.

३ **शरीर स्वाधीन करून घेणें**—मल्लखांब, बार, वगैरे कसरती.

४ **सामनेवाल्याचा पराजय करणें**—कुस्ती, बॉक्सिंग वगैरे.

५ **परीक्षा**—शर्यती वगैरे.

व्यायामज्ञानकोश

श्री. न. चिं. केळकर (संचालक, केसरी) यांनीं लिहून पाठविलेले,

दोन शब्द.

श्रीमंत राजेश्री आबासाहेब मुजुमदार, संपादक '**व्यायामज्ञानकोश**', बडोदें यांस

क्र. सा. न. वि. वि.



आपण हातीं घेतलेल्या व्यायामज्ञानकोशाच्या पहिल्या खंडाचीं दोनशें छापील पानें मजकडे पाठविलीं, तीं मी वाचून पाहिलीं. आपण आरंभिलेल्या या मोठ्या उद्योगा-संबंधानें आपलें माझें पूर्वी चार दोन वेळ बोलणें झालें होतें. पण या दोनशें पानांच्या रूपानें आपल्या महत्कार्याला प्रत्यक्ष प्रारंभ झालेला पाहून, फार आनंद झाला.

ज्ञानकोश म्हटला म्हणजे त्याला अर्थातच सामुदायिक स्वरूप असतें आणि त्याचा प्रत्यक्ष उपयोग व्हावयाचा तर, ज्ञानाचे निरानिराळे स्वाभाविक विभाग लक्षांत घेऊन अशा एकेका विभागाला एक एक स्वतंत्र पुस्तक वाहिलें पाहिजे. आणि हें पुस्तक फार मोठें होणार म्हणून त्याचेहि फिरून सोईचे असे खंड करावे लागतात. हल्लीं तात्विक ज्ञानकोश, चरित्रकोश, शब्दकोश, व्यावहारिकज्ञानकोश, वगैरे पुस्तकें कांहीं निघालीं आहेत, कांहीं निघत आहेत. त्यांत आपल्या या व्यायामज्ञानकोशाची चांगली भर पडून, ज्ञानाच्या एका महत्वाच्या अंगाचा उत्तम परामर्ष घेतला जाणार आहे असें दिसतें. एकंदरीनें बलोपासना व तदंगभूत करमणूक हा आपल्या या कोशाचा मुख्य विषय असून, अगदीं लहान मुलांपासून थोरांपर्यंत देशी व विदेशी दोन्ही प्रकारचे बलसंवर्धक व्यायाम व खेळ यांची माहिती आपण, उपपत्ति, प्रक्रिया, उदाहरणें व चित्रें यांसह देणार आहां असें दिसतें ? व या दोनशें पानांत आलेल्या मजकुरावरून पाहतां आपल्या ज्ञानकोशाचें अंतरंग व बहिरंग हीं दोन्ही फारच चांगलीं संपादलीं जाणार आहेत. विशेषतः त्यांतील मोहरेदार जाड शुभ्र कागद, सुंदर छपाई, प्रयत्नपूर्वक घेतलेले फोटो, व त्यांवरून छापलेलीं सुबक चित्रें या सर्व गोष्टी लक्षांत घेतां या पूर्वीच्या कोणत्याहि ज्ञानविभाग कोशाला जें यश लाभलें नाहीं, किंवा जी चित्ताकर्षकता आली नाहीं, तीं या आपल्या ग्रंथांना लाभणार याविषयीं आपलें अभिनंदन करावेसें वाटतें.

या प्रथम विभागाच्या प्रारंभीं प्रास्ताविक स्वरूपाचे जे कांहीं लेख आपण मिळविले त्यांचे लेखक हे, या विषयाचे संशोधक किंवा स्वतः व्यायाम करणारे, केलेले, म्हणजे एकप्रकारें तज्ञ, असेच

आहेत आणि मी स्वतः या दोनहि वर्गांत पडण्यासारखा नसल्यामुळें आपल्या विनंतीप्रमाणें **दोन शब्द** या ग्रंथाकरितां लिहावे अशी खरी इच्छा असली तरी, याविषयीं मनाला अपात्रता वाटते.

प्रस्तुत पुस्तकाच्या १०५ पृष्ठावर, मराठेशाहीच्या काळांतील अखाडा तयार करण्याची हकीकत दिली आहे त्यांत खालील वाक्य आढळतें. " अखाड्याच्या एका टोकाला मातीचा एक ओटा तयार केलेला असतो, तालमींत येणाऱ्या प्रत्येकानें त्या ओट्याला मुजरा करून मूठभर माती त्याला वाहावयाची असते. " आपण आरंभिलेला ज्ञानकोश व्यायाम-ज्ञानाचा अशा प्रकारचा एक आखाडाच होय. आणि या आखाड्यांत उतरणारे सातवळेकर, वैद्य, पाटणकर, फडकेशास्त्री, सरदेसाई, बाबासाहेब देशपांडे, पोतदार, यशवंतराव केळकर, आण्णासाहेब भोपटकर इत्यादिकांनीं आपल्या लेखांच्या रूपानें जी एक एक मूठभर माती त्यावर टाकली, ते संशोधक किंवा व्यायाम-निष्णात या नात्यानें योग्यच झालें. पण या विषयाचें मी संशोधन केलें नाहीं, किंवा व्यायामकलेंतील वा शास्त्रांतील मी कोणी तज्ञहि नाहीं. यामुळें या ' आखाड्यांत मूठभर माती ' टाकण्याचा अधिकार मला नसून, फक्त दुरून या आखाड्याला मुजरा करून त्याचें कौतुक करावें व योग्य तो धन्यवाद ज्याचा त्याला द्यावा येथपर्यंतच माझा अधिकार पोहोचतो.

मला तालमींतल्या तांबड्या मातीचा स्पर्श कधींच झाला नाहीं असें मी ह्मणत नाहीं. मी लहानपणीं इंग्रजी शाळेंत असतां, सामान्य मुलांच्या रीतीप्रमाणें, आखाड्यांत जोर, जोडी, कुस्ती खेळत असे. तसेंच मी एल एल. बी. झाल्यावरहि सातारा हायस्कूलच्या तालमींत सकाळीं जाऊन जोर काढून थोडासा व्यायाम करीत असे. लॉनटेनिसच्या खेळांत एकवेळ सातारा जिल्ह्यांतील (!) ' चॅम्पियन ' म्हणून बक्षिस मिळविलें आहे. डेक्कन कॉलेजमध्यें असतां होडी घेऊन ती एकट्यानें वल्हवीत जाण्याचा आनंदहि मी सेविला आहे. पुण्यास यंगमेन्स क्रिकेट क्लबांत मी क्रिकेट खेळत असे. या निरनिराळ्या खेळांपासून शरिराच्या आरोग्याला जो फायदा सहजासहजीं व्हावयाचा तो मला अर्थातच झाला. परंतु माझे मित्र रा. आण्णासाहेब भोपटकर यांच्यासारखा व्यायामाच्या खेळांत किंवा कसरतींत मुरलेला असा मी नाहीं. माझी व्यायामी खेळांची आवड फार वर्षांपूर्वीं संपली, व आतां अशा खेळांचे सामने वगैरे कोठें चालले असले तरी ते जाऊन पहावे अशी हौसहि मला उरलेली नाहीं. तथापि, व्यायाम व तदंतर्गत खेळ यांचा उपयोग तरुण पिढीला किती आहे याची पूर्ण जाणीव मला आहे व ह्या दृष्टीनें आपण हातीं घेतलेलें काम फार उपयुक्त आहे असें मला वाटल्यामुळेंच दोन शब्द लिहिण्याचें धाडस मी करीत आहे,

माझ्या विद्यार्थीदशेच्या काळांत व आजच्या काळांत तरुण पिढीच्या व्यायामासंबंधानें मला पुष्कळच फरक दिसतो. पहिला हा कीं, पूर्वींहि कांहीं मुलें तालमींत जाऊन, ठरीव व्यायाम घेत असतच, परंतु त्यांची संख्या फार थोडी असे. ती आतां फारच वाढली आहे. शिवाय व्यायाम व खेळ यांचे प्रकारहि पुष्कळ वाढले आहेत. त्यांत कांहीं नवे विदेशी खेळ आले असले तरी कांहीं देशी खेळांच्या प्रकारांचेंहि पुनरुज्जीवन होत आहे. पूर्वीं जो प्रकार नसे व आज दिसतो तो हा कीं, विद्यार्थी दशेंतील कोणताहि सामान्य मुलगा संध्याकाळीं तास दोन तास मोकळ्या हवेंत कमीअधिक तीव्र स्वरुपाचा व्यायाम घेत असतो. यामुळें मध्यंतरीं विद्यार्थी वर्गाच्या तोंडावर जें तेज, जो

तजेला, जी प्रसन्नता दिसत नसे, ती हल्लीं दिसते. पौष्टिक पदार्थांचें खाद्य पूर्वीइतकें हल्लीं मुलांना मिळत नाहीं, चहा घेणें वगैरेच्या सवयी मुलांना लहानपणापासून जडल्यानें त्यांना अपाय होत आहे, या दोनहि गोष्टी जमेस धरल्या तरी, तरुण पिढीचा सुदृढपणा, निदान कार्यक्षमता वाढत आहे, असें मला तरी वाटतें. आधुनिक छानछुकीचे प्रकार व चेहऱ्यावर प्रसन्नता दर्शविण्याचीं नवीन कृत्रिम साधनें, यांमुळें येणारी दिखाऊ प्रसन्नता किंवा तेज कांहीं वजा घातलें पाहिजे ही गोष्ट मलाहि मान्य आहे. तथापि तें लक्षांत घेऊनच मी वरील विधान करीत आहे. सुशिक्षित महाराष्ट्रीय लोक अकालीं मृत्यु कां पावतात हा एक विचाराचा व चिकित्सेचा म्हणून जो एक विषय पूर्वी पुढाऱ्यांमध्यें होता, त्याला हल्लीं जागा उरली नाहीं असें मला वाटतें.

कसेंहि असो, मोकळ्या हवेची आवड व विविध व्यायामाची आवड, या गोष्टी हल्लीं वाढत आहेत आणि कालमानाप्रमाणें व्यायाम, खेळ, क्रीडा या सर्वांची शास्त्रीय चिकित्सा करणारे, त्याचे नियम बनविणारे व अशा रीतीनें शास्त्रकला, (ज्ञान व विज्ञान) यांची जोड घालणारे लोक निघूं लागले आहेत. जुन्या प्रकारच्या कांहीं तालमी किंवा आखाडे बुडले तरी त्यांची जागा इतर प्रकारच्या नव्या संस्थांनीं पूर्णपणें घेतली आहे आणि एकंदरीनें संस्कृतीची प्रगति होत असली तरी, तामस अहिंसेच्या तत्वापेक्षां राजस बलोपासनेची वृत्तिच देशांत वाढत आहे, असें मला वाटतें. अशा वेळीं आपला ग्रंथ नुसता प्रसंगोचितच नव्हे तर अत्यवश्यकहि होता. आपण हातीं घेतलेल्या प्रकारचा ग्रंथ (म्हणजे त्याचे सर्व खंड) छापून काढण्याचें सामर्थ्य स्वतःआपणाला आहे, याबद्दल आपलें अभिनंदन केलेंच पाहिजे. परंतु आपल्या साधनसंपन्नतेच्या पेक्षांहि आपण (आणि आपल्या उत्साहमूर्ति पत्नी यांनीं) या कामांत दाखविलेली आस्था, चिकाटी व हौस हीं खरोखरच प्रशंसास्पद आहेत, असें कोणीहि म्हणेल.

आपला ग्रंथ म्हणजे या व्यायाम विषयाची ती 'एनसायक्लोपिडीया'च होणार आहे. कलेचा प्रसार हा शास्त्रीय चिकित्सेशिवाय अडून राहतो असें नाहीं हें खरें. व्याकरणाचें ज्ञान नसलेले लोकहि स्वकीय किंवा परकीय भाषा चांगली बोलूं लिहूं शकतात. कोणत्या यशस्वी चित्रकारानें, त्याच्या मनांत चित्रकलेचा विकास होण्यापूर्वी, सौंदर्य शास्त्रावरील ग्रंथ वाचले होते ? आणि शिवाजी महाराज किंवा सीझर हे कोणत्या लष्करी शाळेंत आपली कला शिकले ? किंवा तद्विषयक कोणतेंहि वाङ्मय त्यांनीं वाचलें होतें ? असा प्रश्न विचारतां येतो. तथापि, अशा प्रश्नांचीं उत्तरें देण्याकरितां त्या त्या विषयांतील ज्ञानकोश लिहिले जात नसतात. आपलाहि 'व्यायाम ज्ञानकोश' वाचून कोणी एखादा उत्तम पहिलवान किंवा क्रिकेटपटू किंवा तिरंदाज किंवा शिकारी निर्माण होईल असें म्हणतां येणार नाहीं. किंबहुना हा ग्रंथ तयार करतांना स्वतः आपलीहि तशी अपेक्षा असेल असें मला वाटत नाहीं. पण कोणत्याहि ज्ञानकोशाचा हेतु तद्विषयक माहिती सांगोपांग व जितकी जास्तीत जास्त मिळेल. तितकी मिळवून संग्रहित करणें हाच असतो. त्याचप्रमाणें आपल्याहि कोशाचा असणार. तज्ज्ञापेक्षां सामान्य वाचकालाच त्याचा अधिक उपयोग, (बोध व मनोरंजन या दृष्टींनीं) होणारा आहे. आपला ज्ञानकोश हातांत घेऊन, व्यायामाचे मैदानावर कोणी कोणास खेळ शिकवील असें नाहीं. पण कोणत्याहि व्यायामसंस्थेला तद्विषयक ग्रंथसंग्रह हा अवश्य असतोच आणि अशा ग्रंथसंग्रहांत आपल्या या ग्रंथाला अग्रस्थान मिळेल यांत शंका नाहीं.

मनुष्य हा एकच प्राणी असा दिसतो कीं, त्याला एका बाजूनें जशी ज्ञानार्जनाची पात्रता इतर प्राण्यांहून अधिक तशीच बलोपासनेकरितां म्हणून प्रयत्न करण्याची आवश्यकताहि अधिक. मनुष्येतर प्राण्यांना आपलें भक्ष्य मिळविण्याकरितां जे शारीरिक श्रम करावे लागतात, त्यांतच त्यांचा व्यायाम होऊन जातो. फक्त त्यांची स्वतंत्रता काढून घेऊन, त्यांना बंदिवान केलें, तरच त्यांना व्यायाम करण्याची आवश्यकता उत्पन्न होते. स्वातंत्र्याच्या स्थितींत असलेले पशुपक्षी आपलें भक्ष्य मिळविण्याकरितां हिंडतात, फिरतात, त्यालाच कांहीं थोडे श्रम पडत नाहींत. यामुळें त्यांना वेगळा व्यायाम म्हणून करावा लागत नाहीं. पण वाघसिंहांना शिकारखान्यांत डांबून ठेविलें, पोपटाला पिंजऱ्यांत कोंडून घातलें, आणि घोड्याला ठाणबंद केला, म्हणजे अन्न मिळविण्याचे श्रम जे त्यांचे वांचतात ते अन्न पचविण्यासाठीं त्यांना करावे लागतात.

प्राणीसंग्रहालयांत वाघ, सिंह हे त्यांच्या कृत्रिम गुहेंत फेऱ्या घालतांना दिसतात. पोपट पिंजऱ्यांतल्या दांडीवरून खालीं, खालून वर उड्या मारीत असतो. घोड्यांना मोकळे सोडले तर ते फेरफटका आपला आपणच करतील, पण त्यांना मोकळे सोडण्याची सोय नसते म्हणून, चाबूकस्वाराकडून त्यांना फिरवून आणतात. तसें न केलें तर त्यांच्या आंगीं चपळता राहात नाहीं व त्यांची प्रकृति बिघडते. शेंकडा नव्वद पंचाण्णव माणसांना आपला चरितार्थ चालविण्याकरितां मेंदूच्या मेहनतीबरोबर आंगमेहनत करावी लागते. म्हणून त्यांना व्यायाम म्हणून फारसा वेगळा करावा लागत नाहीं. पण जे पांच टक्के लोक सुखावलेले श्रीमंत असतात, त्यांना मुद्दाम होऊन कांहीं व्यायाम घ्यावा लागतो. इतर प्राणी व मनुष्यें यांच्यामध्यें फरक आहे तो हा कीं, दोघांनाहि श्रमांची आवश्यकता तीच असली तरी, आपले श्रम कंटाळवाणे होऊं नयेत, त्यांत मेहनतीबरोबर कांहीं आनंदहि मिळावा अशी योजना, आपली बुद्धि खर्चून, मनुष्य करूं शकतो. या योजनेंतूनच खेळ सामने वगैरे निघून मनुष्यानें त्यांचें शास्त्रहि बनविलें आहे. अन्न मिळविण्याव्यतिरिक्त एखाद्या विशिष्ट हेतूची जोड दिली म्हणजे तो व्यायाम होतो. व्यायामाला स्वच्छंदी करमणूकीची जोड दिली म्हणजे ती क्रीडा होते. क्रीडेला नियमांनीं बंदिस्त केलें म्हणजे खेळ बनतात आणि खेळांना पुरुषार्थ, पराक्रम, विजिगीषा इत्यादि हेतू जोडले म्हणजे त्यांचे चुरशीनें सामने होतात. शरिराच्या दृष्टीनें सर्वांची फलश्रुति एकच, पण मनाच्या दृष्टीनें फलश्रुति वेगवेगळी. इतर प्राण्यांमध्येंहि खेळकरवृत्तीचा सर्वस्वी अभाव असतो असें नाहीं. मांजरें, कुत्रीं वगैरेंच्या ठिकाणीं आपण ती पहातोंच. तथापि इतर प्राण्यांना बुद्धि व प्रतिभा दोन्ही मनुष्यापेक्षां कमी म्हणून त्यांचा क्रीडाप्रपंच मर्यादित असतो.

दुसरा एक फरक मनुष्य व इतर प्राणी यांजमध्यें आहे तो असा कीं मनुष्याला प्रयत्नानें व कृत्रिम साधनांनीं शरीरबल वाढवितां येतें. इतर प्राण्यांच्या अंगीं शरीरबलाचें प्रमाण जें उपजत व नैसर्गिक असतें तेवढेंच राहतें. आत्मरक्षणाची जरूर दोघांनाहि सारखीच. परंतु एकाला कल्पनेनें, बुद्धीनें आत्मरक्षणाच्या योजना निरनिराळ्या प्रकारच्या करितां येतात. इतकेंच नव्हे तर अगदीं अशक्त असलेल्या मनुष्याला प्रयत्नानें आपलें बळ इतकें वाढवितां येतें कीं, तो आत्मरक्षणाला समर्थ होऊन आक्रमणशीलहि होऊं शकतो. तसेंच इतर प्राण्यांत मादी ही नरापेक्षां कधींहि प्रबळ होऊं शकत नाहीं. पण मनुष्य जातींतील स्त्रियांनीं आपलें शरीरबल वाढवून, आखाड्यांत किंवा रणभूमीवर पुरुषांना सामन्यांत आव्हान देणें ही गोष्ट नुसती ऐकिवांतली नसून कित्येकांच्या अनुभवांतलीहि असेल. असो.

आपल्या प्रज्ञेच्या व प्रतिभेच्या जोरावर मनुष्यानें व्यायामाला शास्त्र व कला या दोहोंचें परिणत असें स्वरूप दिलें आहे. स्वतःचें कौतुक स्वतः करणें व इतरांकडून करून घेणें ही गोष्ट मनुष्याइतकी इतर कोणाला साधलेली नाहीं. आपल्या प्रस्तुतच्या ग्रंथांत वरील सर्व गोष्टी वाचकांना परोपरीनें पाहावयाला मिळतील.

आपण सर्व प्रकारच्या खेळांचें वर्णन देणार आहां. त्याबरोबर नैतिक दृष्ट्याहि त्यांची चिकित्सा आपण थोडीशी करावी हें इष्ट आहे असें मला वाटतें. अर्थात् आपला ग्रंथ हा मुख्यतः चिकित्सेचा म्हणजे बरेवाईटपणा दाखविण्याचा नाहीं हें खरें. तथापि ज्ञानकोश म्हटला म्हणजे त्यांत थोड्या प्रमाणांत कां होईना सर्व गोष्टींचें सर्व बाजूंचें दिग्दर्शन होणें इष्ट आहे.

बलसंवर्धनाचा मुख्य उपयोग आत्मसंरक्षण हा असला तरी कांहीं कांहीं नैतिक गुणांच्या उत्कर्षालाहि किंवा हेतूसिद्धीलाहि उपयोगी पडण्यासारखें तें असतें. बलवान मनुष्याचें व्यक्तिविषयक पराक्रमापेक्षांहि अधिक उच्च मानण्यासारखें ध्येय म्हटलें म्हणजे अन्यायाचा प्रतिकार हें होय. या दृष्टीनें बलाचा उपयोग योग्यरीतीनें करण्याचे प्रसंग संसारांत समाजजीवनांत कितीतरी येत असतात. कालीदासानें बल हें मुख्यतः परप्रयोजक होय असें वर्णन केलें आहे. ‘ बलमार्तभयोपशान्तये ’ हे त्याचे शब्द सूत्ररूपानें स्फूर्तिदायक किंवा ध्येयवर्णनात्मक म्हणून प्रत्येक अखाड्याच्या किंवा क्रीडांगणाच्या प्रवेशद्वारावर सुवर्ण अक्षरांनीं लिहून ठेविण्यासारखे आहेत. कारण अन्यायाच्या योग्य प्रतिकारापेक्षां अधीक स्पृहणीय असा पुरुषार्थ किंवा पराक्रम दुसरा कोणताहि असेल असें वाटत नाहीं. कळावें हे विनंति.

देवगड ता. १५–४–३६ आपला,

न. चिं. केळकर.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश

उपोद्‌घात.

श्रीमंत सरदार दत्तात्रय चिंतामण ऊर्फ आबासाहेब मुजुमदार यांनीं "**व्यायामज्ञानकोश**"



काढण्याची प्रचंड राष्ट्रीय-किंवा महाराष्ट्रीय-कामगिरी स्वखुषीनें स्वीकारली असून, त्या ज्ञानकोशाचा पहिला खंड आज ते महाराष्ट्रीयांच्या हातांत देण्याच्या तयारींत आहेत. ह्या कामाचा व्याप फार मोठा व जिकीरीचा आहे. तत्रापि श्रीमंत आबासाहेब व श्रीमंत सौ. आक्कासाहेब यांची कर्तबगारी व कर्तव्यनिष्ठा ही इतक्या उच्च कोटीची आहेत कीं, **ज्ञानकोशाचे** सर्व खंड वाचकांच्या हातांत लवकर पडतील याबद्दल मला तिळप्राय शंका नाहीं.

प्रस्तुतच्या प्रथमच्या खंडाला उपोद्‌घातरूपानें चार शब्द मी लिहावेत, असें श्रीमंत आबासाहेब यांचें फर्मान आहे; आणि फर्मान ह्मटलें कीं तें अंमलांत आणल्याखेरीज गत्यंतर नसतें.

प्रस्तुतच्या ग्रंथांत (१) व्यायामाचा इतिहास, (२) अर्भकांचे व्यायाम, (३) मुलांचे खेळ-देशी, (४) मुलांचे खेळ-विदेशी, (५) मुलींचे खेळ-देशी, (६) मुलींचे खेळ-विदेशी-वगैरे महत्त्वाचे विषय आले आहेत. सर्वच विषय तज्ज्ञांकडून लिहवून घेण्यांत आले असल्यानें त्यांच्या सरसतेविषयीं शंका बाळगायला नको. प्रथमतः व्यायामाचा वैदिक कालापासून तें आजतागायतचा इतिहास दिला असून तो मार्मिक व उद्बोधक वाटेल असा आहे.

औंधचे पंडित सातवळेकर यांनीं आपल्या "वैदिक कालांतील बलोपासना" ह्या लेखांत मोठ्या मार्मिकपणें वैदिक काळांतील व्यायामविषयक माहिती संग्रहित केली आहे. पौंस्यानि, वीळु, द्रविण, मज्मना वगैरेसारख्या विविध प्रकारच्या बलदर्शक शब्दांवरून बलाचें वर्गीकरण वैदिक कालीं झालें होतें हें निश्चित. तत्कालीन लोकांच्या बलाविषयींच्या कल्पना किती उच्च प्रकारच्या होत्या हें 'स यो बलं ब्रह्मेत्युपास्ते यावद्बलस्य गतं तत्रास्य यथाकामचारो भवति यो बलं ब्रह्मेत्युपास्ते' या वचनावरून त्यांनीं दाखविलें आहे. नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः- हें वाक्य तर सुप्रसिद्धच आहे. त्या वेळचे तरुण आशावादी, सुदृढ व बलिष्ठ असत आणि बलाच्या प्राप्तीकरितां ते बलवान अशा देवतांच्या प्रार्थनाहि करीत. तसेंच मृगया, अश्वारोहण, नाच, मुष्टियुद्ध, वगैरे व्यायामाच्या प्रकारांनीं ते आपलीं शरिरें सुदृढ, तेजस्वी व काटक बनवीत. बलवर्धनाकरितां कांहीं औषधींचें सेवन करण्याचीहि, त्या काळांत प्रथा असे. ब्रह्मचर्याचा महिमा फार मोठा मानला जाई. ब्रह्मचर्येण तपसादेव मृत्युमुपघ्नत यावरून ब्रह्मचर्याच्या योगेंकरून मनुष्याला किती सामर्थ्य मिळवितां येत असेल हें उघड दिसतें. सामान्य आयुष्यमर्यादा त्या काळीं शंभर वर्षांची मनुष्याची मानली जाई. हाहि प्रभाव खडतर ब्रह्मचर्याचा असे. ब्रह्मचर्याच्या जोडीला वैदिक काळांत लोकांचा आहारहि प्रायः सात्विक व

बलवर्धक असा असे. मांसाहार व मद्यपान हीं त्या काळीं सार्वत्रिक होतीं अशीहि एक चुकीची समजूत रूढ होऊं लागली आहे. तिचा फोलपणा पंडित सातवळेकर यांनीं चांगल्या रीतीनें दाखविला आहे.

" रामायणकालीन व्यायाम " ह्या लेखांत रा. नारायण रामचंद्र पाटणकर यांनीं रामायण-कालीन समाज धर्मप्रधान असल्यामुळें व्यायाम ही देखील धार्मिक बाबत समजली जाई असें सांगितलें आहे. हिंदु लोकांच्या व्यायामाचें जें मुख्य दैवत श्री मारुतिराय तें रामायणकालीं होऊन गेलें. रामायणकालीं म्हणण्यापेक्षां प्रभु रामचंद्राच्या काळीं लोकांची शारीरिक स्थिति कशा प्रकारची होती, त्यांचा आहार कसा होता, विवाह त्यांचे केव्हां होत वगैरे माहिती ह्या लेखांत आली आहे. श्रीमारुती, वाली, सुग्रीव, राम, लक्ष्मण, लव–कुश, हे तत्कालीन बलिष्ठ लोकांत अग्रणी होते. शरीरसंपत्ती-बरोबर त्या काळच्या लोकांचें विशेष लक्ष साध्या राहणीकडे असे. साधी राहाणी व उच्च विचारसरणी हें त्यांचें ब्रीद असे. वनवासासारखा प्रसंग एकदम कोसळला असूनहि रामचंद्रादि राजवंशियांची त्याकरितां तयारी वाखाणण्याजोगी होती. रामायणकालीं विवाह बालपणीं होत असत, फार प्रौढ वयांत होत नसत, हें 'महाराष्ट्रीय' यांचें म्हणणें चिंत्य आहे.

भारताचार्य चिंतामणराव वैद्य यांनीं भारतकालीन समजाची स्थिति कशी होती याचें सुंदर विवेचन आपल्या लेखांत केलें आहे. शरीरबलवर्धनाकरितां पद्धतशीर रीतीनें व्यायाम त्या काळीं घेतला जात असे. बियुद्ध म्हणजे कुस्तीचा व्यायाम फारच लोकप्रिय होता. कंस चाणूरादि तत्कालीन कुस्तीगीरांना श्रीकृष्ण बलरामादि वीरांनीं कसें चीत केलें याचें रोमांचकारी वर्णन महाभारतांत आहे. जरासंध, भीम ही देखील अशीच उत्तम कुस्ती खेळणारांची जोडी होती. कुस्तीच्या खालोखाल गदायुद्धाचें महत्व असे. भीम–दुर्योधन यांचें गदायुद्ध प्रसिद्धच आहे. भारतीयुद्धकाळीं भारतीआर्य, ब्राह्मण, क्षत्रीय, वैश्य, हे मांस खात होते हें निर्विवाद होय, परंतु अध्यात्म मार्गी लोकांचा आहार मात्र वनस्पतिमूलक असे. आर्यलोकांच्या घरांतील स्वच्छता व टापटीप हीं वाखाणण्याजोगीं असत. मुलींचीं लग्नें प्रौढ वयांत करीत असत; आणि त्याचमुळें त्यांना जी प्रजा होई ती निरोगी व सुदृढ असे. प्रायः सर्व लोक दीर्घायुषी असत. सामान्यपणें आयुष्यमर्यादा शंभर तें सव्वाशें वर्षांची समजली जाई.

पंडित अनंत गोपाळशास्त्री फडके यांनीं वेगवेगळ्या पुराणांत आलेल्या उल्लेखांवरून लोकांच्या **व्यायाम**विषयक कल्पना काय होत्या, त्यासंबंधीं विवरण केलें असून तें फारच मार्मिक व उद्‌बोधक आहे. कुस्ती खेळण्याची पद्धति साधारणपणें हल्लींच्या पद्धतीप्रमाणेंच त्याकाळीं होती. मुष्टियुद्ध, चक्रयुद्ध, परशुयुद्ध, शीलायुद्ध, वगैरे युद्धांचे नियम असत आणि ते कसोशीनें पाळले जात. गदायुद्ध व मल्लयुद्ध यांसंबंधीं हरिवंश, भविष्यपुराण व अग्निपुराण वगैरे ग्रंथांत चांगली माहिती दिलेली आहे. पौराणिक कालीं व्यायाम हा प्रत्येक व्यक्तीला आवश्यक असे. त्यावेळच्या धार्मिक नियमबद्ध आहारव्यवहारपद्धतीनें समाजाचा प्रत्येक घटक बलिष्ट व ओजस्वी होत असे. हें जें पंडित फडके यांनीं सारांशरूपानें सांगितलें आहे तें कोणालाहि पटण्याजोगें आहे.

रियासतकार सरदेसाई यांचा लेख मोठ्या शोधकबुद्धीनें लिहिलेला असून, त्यांतील विधानें विचारप्रवर्तक आहेत. मुसलमानी रियासतींत तसेंच मराठी रियासतींत कर्तबगार लोकांच्या विश्रांतीचे व्यवसाय. तसेंच करमणुकी केवळ लष्करी स्वरुपाच्या असत. घोड्यांचे मर्दानी खेळ, शर्यती, हत्तींच्या टकरा, हिंस्र व वन्य पशूंची शिकार अशा लष्करी स्वरुपाच्या त्यांच्या करमणुकी असाव्यात हें निर्विवाद होय. तत्कालीन लोकांना " भोजन करतां करतां लढाई करावी लागे आणि लढाई चालू

असतांच, करमणुकीचे व्यवसाय चालत. रात्रीं विश्रांतीऐवजीं छाप्यांचीं, दांडींचीं, वगैरे कामें गुप्तपणें पार पाडावीं लागत. पेशवाईंत परशुरामभाऊ पटवर्धनासारखे गृहस्थ मोंचीत असून बुद्धिबळें खेळत हा प्रकार आपणास माहीतच आहे. जीव घेऊन पळत असतां हुमायूननें हमीदाशीं लग्न केलें, त्यांचेंच अपत्य अकबर होय. सारांश, त्या वेळच्या एकंदर जीवनाची एक गोळाबेरीज होती. युद्ध, प्रवास, फौजा तयार करणें, शिकार, खेळ, करमणुकी हे सर्व व्यवसाय एकांत एक संलग्न झालेले होते. " रियासतकारांनीं वेंचक शद्बांत काढलेलें हें चित्र तत्कालीन धकाधकीच्या मामल्याला शोभेसें आहे. याखेरीज मुसलमानी रियासतींत पोहण्याची कला, पोलो, सोंगट्या, बुद्धिबळें वगैरेंसारखे खेळ, हे सर्वांना अवगत असत. पोलोचा खेळ स्त्रियाहि खेळत. शिकारीचा व पतंग उडविण्याच्या नाद प्रायः सर्वांना असे.

इतिहासभूषण रावसाहेब गंगाधर केशव देशपांडे यांचा लेख बराच विस्तृत असून त्यांत त्यांनीं वैदिक कालापासून तें मराठी रियासतीपर्यंत एकंदर बलवर्धनाचा इतिहास दिला आहे. विजयानगरचा राजा कृष्णदेवराय याची दिनचर्या प्रस्तुत लेखांत जी दिली आहे ती मुळांत पाहण्याजोगी आहे. शेवटीं दौलतराव शिंद्यावरोबर असलेल्या ब्राउटन साहेबाच्या Letters written in a Maharatta camp during the year 1409 या ग्रंथांतील वाचनीय उतारा देऊन, लेख संपविला आहे.

प्रो. दत्तो वामन पोतदार यांचा " मराठेशाहींतील व्यायाम " हा लेख मोठ्या कसोशीनें लिहिलेला आहे. अकराव्या–बाराव्या शतकांत महाराष्ट्र युद्धप्रवण आणि युद्धप्रवीण होता हें त्यांचें म्हणणें उद्बोधक आहे. पेशव्यांपैकीं बहुतेक सर्वजणांना व्यायामाचा शोक होता. मुद्दाम याकरितां स्वतंत्र तालीमखाने त्यांनीं बांधविले होते. त्यांच्या पदरीं कुस्तीगीर तसेच जेठी पहिलवान असत.

रा. यशवंतराव केळकर यांनीं ऐतिहासिक पुराव्यानिशीं पेशव्यांना तालमीचा किती शोक होता हें सिद्ध केलें आहे. भाऊसाहेब पेशवे हे स्वारींत असले तरी त्यांचा नित्याचा व्यायाम कधीं चुकत नसे. राघोबादादा, विश्वासराव, माधवराव, दुसरा बाजीराव वगैरे सर्वच मंडळी मोठी व्यायामप्रेमी व कसदार शरिराची होती. पेशवाईंतील लोकांनीं मर्दानी खेळांत पूर्णत्व मिळविलें होतें. वज्रमुष्टींचे व कुस्तींचे सामने फारच चुरशीचे होत. खंडेराव महाराजांच्या कारकीर्दींत बडोद्यांतहि पहिलवानांचा चांगला सत्कार होई आणि आजहि बलसंवर्धनाचा विचार केला असतांना बडोद्यांत बऱ्याच संस्था हें काम फारच चांगल्या रीतीनें करीत आहेत.

दे. भ. अण्णासाहेब भोपटकर यांनीं " ब्रिटिश अमदानींतील शारीरिक शिक्षण " हा लेख मोठ्या कळवळ्यानें लिहिलेला आहे. ब्रिटिश अमदानींत शारीरिक शिक्षणाकडे कसें पद्धतशीर दुर्लक्ष्य केलें गेलें, हें फार मार्मिकपणें त्यांनीं दाखविलें आहे. त्यांचा साराच लेख मूळांत वाचण्याइतका सुंदर आहे.

अशातऱ्हेनें व्यायामाचा इतिहास सांगोपांग दिल्यावर ग्रंथांत यापुढें "अर्भकांचा **व्यायाम**" हा विषय आहे. तो विषय खुद्द संपादक श्रीमंत आबासाहेब यांनीं सरस लिहिला आहे. अर्भकांचा आणि **व्यायाम** ? एकदम कोणाला आश्चर्य वाटण्याजोगा हा विषय आहे. परंतु नैसर्गिक रीतीनें ज्या अर्भकांच्या शरिराची हालचाल होत नाहीं, त्यांना कृत्रिम रीतीनें हालचाल करायला लाविली असतां कसा व किती फायदा होतो हें प्रस्तुत लेखावरून चांगलें समजतें. हिंदुस्थानांत अर्भकांच्या मृत्यूचें प्रमाण भयंकर आहे. तें प्रमाण कमी करण्याच्या अनेक उपायांपैकीं त्यांच्याकडून योग्य तो **व्यायाम** घेवविणें हा एक महत्त्वाचा उपाय आहे.

या पुढील लेख रा. द्वारकानाथ सीताराम नाडकर्णी यांचा होय. आपल्या लेखांत त्यांनीं लहान मुलांच्या देशी खेळांसंबंधीं सचित्र माहिती देऊन तिचें विवेचन केलें आहे. खेळाकडे मनुष्याची प्रवृत्ति बाल्यावस्थेपासूनच असते. अगदीं लहान मुलें देखील हातपाय हलवून एक प्रकारचा खेळच खेळत असतात. गांभीर्य सोडून मनुष्यानें—कांहीं काल आनंदांत घालवावयाचें ठरविलें—कीं, खेळाला सुरवात झाली म्हणून समजावें. अगदीं उतारवयांतहि कांहीं माणसें खेळकरवृत्तीचीं असतात त्याचें हेंच कारण होय. बुद्धीला पडलेला ताण देखील खेळांनीं नाहींसा होतो. खेळांचा मुख्य हेतुच हा कीं, मनुष्याच्या बलवर्धनाबरोबर त्याचें मनोरंजनहि व्हावें.

शिक्षणशास्त्रांत खेळांना फार महत्वाचें स्थान आहे. खेळांमुळें शारीरिक, मानसिक व नैतिक सामर्थ्याची चांगली जोपासना होऊं शकते, हें तत्त्व आधुनिक शिक्षणशास्त्रज्ञांना पूर्णपणें पटलेलें आहे. इतकेंच काय पण मनुष्याच्या अंगीं वसत असलेल्या सद्गुणांपैकीं बऱ्याच सद्गुणांचें बीजारोपण व संवर्धन खेळांनीं होतें. लहान मुलांना तर खेळापासून अनुपम लाभ होतो. जीं मुलें अशक्त असतात तीं खेळ खेळल्यानें सशक्त होतील यांत तर कांहींच शंका नाहीं. पण जीं मुलें मतिमंद, बुद्धिहीन, जड, आळशी, अशीं असतात त्यांच्यांत खेळांमुळें विलक्षण क्रांति होते, कोणताहि विषय शिकण्यांत त्यांना गोडी लागते, त्यांच्या ठिकाणचा पूर्वीचा नेभळटपणा नाहींसा होतो आणि पुनः तीं तेजस्वी, आनंदी व कुशाग्र बनतात. बाह्य वस्तूंचा ज्यांच्या मनावर मुळींच परिणाम होत नाहीं अशीं मुलें देखील खेळ खेळल्यानें सुधरतात. रा. नाडकर्णी यांनीं एकत्रित केलेले सर्वच खेळ चांगले आहेत. अगदीं एकेकट्यानें खेळावयाच्या खेळांपासून तो संघ करून खेळावयाच्या खेळांपर्यंत सर्व खेळांची माहिती त्यांनीं दिली आहे. अगदीं लहान मुलांच्या खेळांत एक प्रकारची तालबद्धता व संगीत हीं असतात. "गाऱ्या गाऱ्या भिंगोऱ्या", "वाघ बकरी खाऊंगा", "दस्ता पिंजर खार कबुतर" वगैरेसारख्या खेळांत केवढें नादमाधुर्य आहे !

प्रस्तुतच्या ग्रंथांत प्रामुख्यानें ज्या खेळांना साधनें फारशीं लागत नाहींत, द्रव्य फारसें लागत नाहीं, अशाच देशी—विदेशी खेळांची माहिती दिली आहे. कांहीं वर्षांमागें आपल्या देशी खेळांकडे लोकांचें दुर्लक्ष्य असे. पण सुदैवानें ही परिस्थिति पालटून आज आपण पाहातों कीं आपले "खोखो, हतूतू, आटापाट्या" इत्यादि खेळ फारच लोकप्रिय झाले आहेत. या खेळांत **व्यायाम** भरपूर मिळून खेळणारा चपल बनतो. सांघिक खेळांत दुसराहि एक फायदा असतो. खेळणारांच्या ठिकाणीं सामाजिक व बंधुविषयक भावनांची वृद्धि होते. व्यक्तिविषयक जयापजयाच्या भावना खेळणाराला दूर ठेवाव्या लागतात. संघाचा जय तो आपला जय व संघाचा अपजय तो आपला अपजय या भावनेनें प्रेरित होऊन खेळणाराला खेळावें लागतें. मिळून मिसळून, खेळीमेळीनें कोणतेंहि कार्य करण्याची संवय मुलांना सांघिक खेळ खेळल्यानें होते. स्काऊटिंग किंवा बालचमूच्या बऱ्याच तत्त्वांचीं जोपासना नकळत आपल्या सांघिक खेळांत होत असते.

याच्या पुढें आलेल्या भागांत गरबा व स्काऊटिंगची माहिती आलेली आहे. गुजराती गरबा हा अनेक दृष्टींनीं सरस आहे. त्यांत संगीत, ताल, काव्य, क्रीडा—यांचा मधुर संगम झालेला पाहावयास सांपडतो. खेळणारी स्त्री जितकी चपल असेल तितका उत्तम गरबा तिला खेळतां येतो. आपल्या महाराष्ट्रीय मुलींनीं हा खेळ अवश्य शिकण्याजोगा आहे.

अशा रीतीनें एकंदर ह्या ग्रंथाचें स्वरूप आहे. सबंध ग्रंथच सरस वठला आहे. तेव्हां त्याकडे वळण्याची वाचकांना विनंति करून हा उपोद्घात संपवितों.

ता. २४–५–३६.
बडोदें.

वि. पां. दांडेकर.

व्यायामज्ञानकोश.

खंड १ ला.

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ
१ **व्यायामाचा इतिहास**	१–११२
वैदिककालांतील बलोपासना, रामायणकालीन व्यायाम, भारतकालांतील बलोपासना, पुराणांतर्गत व्यायामोल्लेख, मुसलमानी अमदानींतील खेळ, मराठे शाहींतील बलोपासना, मराठे शाहींतील व्यायाम, पेशव्यांचा तालमीचा शोक, श्री. खंडेराव महाराजांची व्यायामप्रीयता, ब्रिटिश अमदानींतील शारीरिक शिक्षण.	
२ **अर्भकांचे व्यायाम**	११३–११८
मुलांच्या नैसर्गिक हालचाली, अर्भकांचे व्यायाम.	
३ **मुलांचे खेळ (देशी)**	११९–२९८
लहान मुलांचे खेळ–पांगुळगाडा, घोड्यावर बसणें, गुलांटी, गाडा ओढणें, तिचाकी गाडी, जिन्यावरून चढणें व उतरणें, उड्या मारणें, गाऱ्यागाऱ्या भिंगोऱ्या, घसरगुंडी, चाक फिरविणें. **दोघांचे खेळ**–गाडी ढकलणें, झोके घेणें, दगडानें दगडास नेम मारणें, घोडा घोडा, चेंडू झेलणें. **अनेकांचे खेळ**–सी सा, पालखी, गाडागाडी, आगगाडी. राज्य देणें व भिडू वाटून घेणें–चकणें किंवा राज्य देणें, भिडू वाटून घेणें, उन्हउन्हसावली, वाघ, वाघबकरी, रस्सीखेंच, भुईस हात, सातटाळ्या. **मनोरंजक कौशल्याचे किंवा कमी व्यायामाचे खेळ**–मातीचे किल्ले, लपविलेली वस्तू हुडकून काढणें, ढीग शोधून काढणें, चिमणी चिमणी खोपा दे, भिडू यत्ताच यत्ता, लंगड लढविणें, रबरी चेंडू सारखा उडविणें, भिंतीवर चेंडू मारून झेलणें, भिडू शोध–तारा फुंकणें, लपंडाव, गुपचुप तोबा, दस्तापिंजर. **वैयक्तिक चढाओढीचे खेळ**–पेंढ्या, गुंफा, मसुरघोडी, शिडी, लखोट्या किंवा गोट्या, भोंवरा, पतंग, बदाबदी, कुरघोडी,	

विषय	पृष्ठ
सुरपारंबी अगर चुंबलकडी, इटी-दांडू, लंगडी, हुतुतू, खो खो, आट्यापाट्या, चेंडूफळी, टीऽलिलो, चक्करचुवा, लिंगोरचा, हत्ती हत्ती, लंगडा टोणगा, एरंड, सूरकाठी, गेडीदडा, टिपऱ्या व गोफ, नाच.	
४ मुलांचे खेळ (विदेशी).	२९९–३७२
स्काऊटचे खेळ—टोपी उचल, डोक्यावरून व पायाखालून, पांगुळगाडा, गाडीगाडी, हात ओढ, गडी खेच, पाखरी उड्या, कात टाकणें, नागमोडी शर्यत, कोकीळ कोंबडा, कावळा मोर, जोडीपाड, घोडेस्वार, तिकोनी रस्सी खेंच, उताणें रांगा, ही ब्याद माझ्याकडे नको, पायटेक, म्युझिक चेअर, काय राव ठीक ?, साधा तोबा, मार चुकवा, चावरा कुत्रा चावला, उभा खोखो, नाक लंगडी, आंधळा पहारेकरी, आंधळे घोडे, गर्दन खेंच, काठी खेंच, मनगटाची रेटारेटी, काठी ढकल, इन् धी पॉन्ड ऑन धी बँक, ही ब्याद नको, आंधळी कोशिंबीर, हात मुलगा, खेंचाखेंची, मोटारची शर्यत, चिनी भिंत, घाणा, पावड्या, चोर व शिपाई, चौरंगी बैठा खोखो, साखळी, तिरंगी खोखो, कुत्रा व ससा, रिंगणांतील अस्वल, नाक पकड, उडी मारतोस का तोबा खातोस ?, टपाल अथवा खलिता पोहोचविणें, निरोप पोहोचविणें, निशाण पोहोचविणें, पकडापकडी, जापानी शिवाशिवी, उभा खोखो, थाप फेरी, वाटमार, चुकला का ? नाहीं चुकलों, अदलाबदल, हल्ले चक्कर, उलटी पकडापकडी, चक्कीवाला, रणसारंग, रिंगणखेंच, किल्लेफोड, कोंबड्याची झुंज, बेडूक उड्या, सूरमासा, उलटा सूरमासा, मासोळी, आंधळें वासरूं, आंधळीं वासरें, अस्वल व मदारी, ससा व पारधी, वर्तुळांतील चेंडू, चेंडू चुकविणें, किल्ले हल्ला, राऊन्डर्स, चक्कर चुवा (मेरी गो राऊन्ड).	
५ मुलींचे खेळ (देशी)	३७३–४२८
उपोद्घात, दोन हातांची फुगडी, बसफुगडी, दंडफुगडी, एकहाती फुगडी, भुईफुगडी, कासवफुगडी, जातें, नखुल्या, झिंमा, खांदी झिंमा, कोंबडा, पंखाचा कोंबडा, उडत कोंबडा, पिंगा, अडवळ धूम पडवळ धूम, उंदीरमांजर, हिंगणबेट, गेंदगेंद शिवागेंद, हाटुशापाणी, अशी लवे तशी लवे, थालापाठ, केतकीचें पान बाई की की, लाट्या बाई लाट्या, कीकीचें पान बाई की की, मासा, सुपारी, मोर, चौघींची फुगडी, लोळण फुगडी, साखळी, टाळीचा घोडा, भोरभेंडी, अबिल खेळूं कां तबिल खेळूं, पागोटा, भालेभाला, पाळणा,	

विषय पृष्ठ

रमाणी रगडा, उमेरा चक्रि भोरा, उडत कोंवडा, सून चोरटी सासू पळपुटी, डोंगरपाणी, छप्पूपाणी, खांब खांबोळ्या, कुडतन मिरची, कुलूप किल्ली, उपोद्घात, गरबा, चुटकीचा गरबा, टाळीचा गरबा, तीन टाळ्यांचा गरबा, ओजलचा गरबा, खंजिरीचा गरबा, मंजिरीचा गरबा, टीपरीचा गरबा, तांबे (गडवे) ठेवून फिरण्याचा गरबा, खंजिरीचा गरबा, एकांत एक वर्तुळें करून गरबा, कृष्णास मध्यें बसवून टाळीचा गरबा, निरनिराळ्या प्रकारचीं दृश्यें.

६ मुलींचे खेळ (विदेशी) ४२९–४३६

पायाखालून दोरी फिरविणें (स्कीपिंग) उपोद्घात, दोरी फिरविणें प्रकार १ ते १५.

व्यायामज्ञानकोश.

खंड १ ला.

लेखकवर्ग. पृष्ठ.

१ रा. श्रीपाद दामोदर सातवळेकर, संपादक 'पुरुषार्थ' 'वैदिकधर्म' 'भगवद्गीता'. १

२ रा. नारायण रामचंद्र पाटणकर (महाराष्ट्रीय), 'वाल्मिकी रामायणाचा उपसंहार' या ग्रंथाचे कर्ते २५

३ विद्वत्कुलशेखर चिंतामणराव विनायक वैद्य, एम. ए., एल्एल्. बी., 'महाभारत ए क्रिटीसिझम,' 'हिस्टरी ऑफ संस्कृत लिटरेचर, वैदिक पिरीयड' 'रिडल ऑफ रामायण' 'महाभारत उपसंहार' वगैरे ग्रंथांचे कर्ते ३५

४ प्रो. अनन्त गोपाळशास्त्री फडके, व्याकरणाचार्य, मीमांसातीर्थ, अध्यापक गव्हर्नमेन्ट संस्कृत कॉलेज, बनारस... ... ... ४६

५ रा. सा. गोविंद सखाराम सरदेसाई, बी. ए., रियासतकार... ... ... ७१

६ इतिहासभूषण रा. सा. गंगाधर केशवराव ऊर्फ बाबासाहेब देशपांडे, गोत्र विश्वामित्र, The Deliverance or Escape of Shivaji the Great from Agra या पुस्तकाचे कर्ते ७६

७ प्रो. दत्तात्रय वामन पोतदार, बी. ए., इतिहाससंशोधक... ... ... ९२

८ रा. यशवंत नरसिंह केळकर, 'चित्रमय शिवाजी' वगैरे ग्रंथांचे कर्ते... ... ९९

९ रा. लक्ष्मण बळवंत भोपटकर, एम. ए., एल्एल्. बी., 'दांडपट्टा' 'कुस्ती' 'स्त्रियांचे व्यायाम' 'माझी व्यायाम पद्धति' वगैरे पुस्तकांचे कर्ते १०८

१० रा. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार, बी. ए. एल्एल्. बी., 'फरीगदका' या पुस्तकाचे कर्ते ११३

११ रा. द्वारकानाथ सीताराम नाडकर्णी, बी. इ., मेम्बर टूर्नामेन्ट कमीटी, हिंदविजय जिमखाना, बडोदें ११९, १८४

१२ रा. भास्कर बळवंत नातू, बी. ए., फिजीकल इन्स्ट्रक्टर, बडोदें हायस्कूल ... १७०

१३ रा. शं. म. बापट, मेम्बर टूर्नामेन्ट कमीटी, हिंदविजय जिमखाना, बडोदें ... २१७

१४ रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, 'मल्लयुद्ध', 'जपानी कुस्ती', 'मल्लखांब', 'फरीगदका' या पुस्तकांचे कर्ते २५१, ३३५

१५ रा. विश्वनाथपंत माधव देशमुख, बी. ए., एल्एल्. बी., ॲडव्होकेट, पुणें ... २९९

१६ रा. वसन्त बळवंत कप्तान, बडोदें गुजरात क्रीडामंडळाचे संचालक, संपादक 'कप्तान' साप्ताहिक, बडोदें ३२०

१७ श्री. सौ. लक्ष्मीबाई मुजुमदार, बडोदें 'स्त्रियांचे व्यायाम' पुस्तकाच्या लेखिका ३७३, ४२९

१८ श्री. मंजुलाल रणछोडलाल मजमुदार, एम्. ए., एल्एल्. बी., प्राच्यविद्यामंदीर, बडोदें ४०३

१९ सौ. गंगुबाई पटवर्धन, जी. ए., एफ. टी. सी., मॉंटे. डिप्लो. (लंडन) ... ४०९

श्री.

खेळांचीं मराठी पुस्तकें.

किंमत.

रु. आ. पै.

(१) सचित्र मराठी खेळांचें पुस्तक, प्रकाशक, बडोदें देशी शाळा खातें (सन १९०५) ४– ८–०

(२) बालवीरांचे खेळ––ले. रा. सबनीस.

(३) खेळांचा संग्रह—ले. रा. नातू ०–१२–०

(४) लहान मुलांचे खेळ—ले. रा. य. गो. मोडक, बी.ए., बी.टी., शिक्षक, एलफिन्स्टन हायस्कूल, मुंबई. (सन १९३०).

(५) आट्यापाट्या, खोखो, हुतुतु—ले. रा. दत्तात्रय गणेश गोडबोले, बी.ए., एल्एल्. बी., वकील, अकोला (शके १८५०).

(६) मुलांचे खेळ—संग्राहक व प्रकाशक रा. शि. स. शिर्के, बी.ए., एज्युकेशनल ॲडमिनिस्ट्रेटिव्ह ऑफीसर, डिस्ट्रिक्ट स्कूलबोर्ड, पूर्वखानदेश (सन १९३०) (तिसरी आवृत्ति).

(७) मुलांचे खेळ—(भाग १ ला) प्रकाशक रा. धों. ना. विद्वांस, संपादक व्यायाम (सन १९३५).

(८) प्राथमिक शाळांमधील शारीरिकशिक्षणपद्धति––प्रकाशक मे. म्युनिसीपल स्कूल्स कमिटी, मुंबई (सन १९३२)... ... ... १– ०–०

(९) आट्यापाट्या व खोखो—(नियमांचें पुस्तक) प्रकाशक रा. चिटणीस, डेक्कन जिमखाना, पुणें ०– २–०

(१०) ॲथलेटिक् टूर्नामेन्टस् (कान्स्टीटयूशन ॲन्ड सन्स)—प्रकाशक हिंदविजय जिमखाना, बडोदें सन ९१३१.

(११) मैदानी खेळांचे नियम—प्रकाशक, अखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण मंडळतर्फें रा. कृ. ब. महाबळ, चिटणीस (सन १९३५) ०– २–०

(१२) विटी–दांडू नियम—प्रकाशक श्रीसमर्थसेवकमंडळ, ठाणें (सन १९३३). ०– ३–०

श्री.

खंड] व्यायामज्ञानकोश. [१ ला.

व्यायामाचा इतिहास.

वैदिककालांतील बलोपासना.

लेखक—रा. श्री. दा. सातवळेकर, औंध.

प्रास्ताविक.

वैदिककालामध्यें त्या काळचे लोक 'बलाची उपासना' करीत होते कीं काय व करीत असले तर कोणत्या पद्धतीनें करीत होते, हा महत्वाचा प्रश्न आहे. साधारणतः विचार केला असतां दस्यु, असुर व राक्षस यांच्याशीं वारंवार लढाया करण्याचा प्रसंग येत असल्यामुळें शारीरिक बळाची त्या काळच्या लोकांस फारच आवश्यकता वाटत असावी, असें दिसतें.

वैदिककाळच्या लोकांस बलाची आवश्यकता वाटत होती असें जरी ऐतिहासिक पुराव्यावरून दिसलें, तरी ते आपलें शरीर कसें कमवीत होते, शरिराचें बळ कोणत्या व्यायामानें वाढवीत असत, आखाडे होते कीं काय, जोर, कुस्त्या वगैरे त्याकाळीं होत्या कीं ही अलीकडचीच सुधारणा आहे ? इत्यादि विषयांचा ऊहापोह प्रत्यक्ष पुराव्याशिवाय करतां येणें शक्य नाहीं.

वैदिककालाचा विचार करावयाचा म्हणजे वेदसंहिता, ब्राह्मणग्रंथ, आरण्यकें व उपनिषदें या ग्रंथांतील वचनांचा विचार करणें होय. पण वेद, ब्राम्हण व अरण्यकें या ग्रंथांना अवश्य अशा विषयसूची आजूनपर्यंत व्हावयास पाहिजेत; त्याप्रमाणें झाल्या नसल्यानें, या ग्रंथांत अमूक आहे व अमूक नाहीं हें निश्चयपूर्वक सांगणें फार कठीण काम आहे.

हे ग्रंथ मुख्यत्वेंकरून उपासनेसाठीं व ब्रह्मविद्येसाठीं लिहिलेले असल्यामुळें, या ग्रंथांमध्यें कुस्त्या व आखाडे या संबंधांचीं प्रकरणें आढळणें शक्यच नाहीं. तथापि काव्य, रूपकें, उपमा व अलंकार यांच्या रूपानें जीं कांहीं तुटक वचनें सांपडतात, त्यांच्यावरून त्याकाळीं काय परिस्थिति असेल, या गोष्टींचें अनुमान करावें लागतें. अशा रीतीनें कोणत्याहि विषयावर जरी ग्रंथ, निबंध किंवा लेख लिहावयाचा असला, तरी प्रत्येक वचन हुडकण्यासाठीं लेखकाला इतका परिश्रम करावा लागतो कीं, त्याची कल्पना असे लेख लिहिणारालाच होणें शक्य आहे.

अशा अडचणीच्या परिस्थितींत अत्यंत परिश्रमानें जे कांहीं वैदिककाळच्या बलोपासनेसंबंधानें आधार सापडले त्यांच्या आधारावर हा निबंध लिहिला आहे. हा निबंध पूर्ण नाहीं याबद्दल लेखकास पूर्ण खात्री आहेच. हा लेख कालांतरानें कदाचित पूर्ण होणें शक्य आहे व जर वेद संहितांवर व ब्राम्हण ग्रंथांवर, काळजीपूर्वक व ही बलोपासनेची दृष्टि ठेवून कोणी मेहनत घेतली, तर कदाचित हा लेख पुढें मागें पूर्ण करतां येणें शक्य आहे.

हा लेख लिहावयाला घेतेवेळीं हा निबंध सहज होईल असें समजून ज्यांत बल या अर्थाचे शब्द आहेत असे ४–५ शें मंत्र प्रथमतः संग्रहीत केले. पण निबंध लिहावयास घेतल्यावर त्यांचा व्हावा तसा कांहीं एक उपयोग झाला नाहीं व निबंध लिहितां लिहितां आलेल्या मंत्रांच्या अनुसंधानानें नवीन नवीन मंत्र निघत गेले व त्यांच्या आधारानें हा निबंध कसा तरी पूर्ण करावा लागला.

श्री.

व्यायामाचा इतिहास.

वैदिककालांतील बलोपासना.



(१) वैदिककालांतील बलांचें वर्गीकरण.



ले० रा. श्री. दा. सातवळेकर, औंध.

वैदिक कालामध्यें बळासंबंधानें काय कल्पना होती ? आपलें बळ वाढवावें असें त्यांस वाटत होतें कीं काय ? बळाचे कांहीं प्रकार त्यांना माहीत होते कीं काय ? याचा विचार या ठिकाणीं करण्याचें योजिलें आहे. वेदमंत्रांमध्यें प्रयुक्त झालेले बलवाचक शब्द जर आपण पाहिले तर आपणांस असें आढळून येतें कीं, बळांचें वर्गीकरण वैदिक काळच्या लोकांनीं केलें होतें व निरनिराळ्या बळांचें वर्णन करावयाचें असतांना ते निरनिराळे शब्द उपयोगांत आणीत असत. यावरून बलाचें

वर्गीकरण वेदकालीं झालें होतें, असें दिसतें व ज्याअर्थीं बलाचें वर्गीकरण झालें होतें, त्याअर्थीं बळासंबंधानें त्यांच्या कल्पना निश्चित झाल्या होत्या ही गोष्टहि निर्विवाद आहे. हें बलांचें वर्गीकरण कसें होतें तें आपणास खालील शब्दांच्या मननावरून दिसून येईल.

निघण्टु नांवाच्या वैदिक कोशाच्या अध्याय २ खंड ९ मध्यें बलवाचक २८ नांवें दिलीं आहेत, तीं आतां आपण पाहूं व या २८ नांवांचे वर्ग कसे काय पडतात तें पाहूं :—

(१) **पौंस्यानि–'पौंस्य'** हा शब्द **'पूंस्त्वा'** चा वाचक आहे. **"पौरुष"** असा याचा अर्थ होतो ; म्हणून इंद्रादिकांच्या पौरुषाचें वर्णन करीत असतांना या शब्दाचा उपयोग वेद-मंत्रांत केलेला आढळतो.

(२) **वीळु** (वीड्, वीरु) हा शब्द **वीर-त्वाचा** द्योतक आहे. वीरपणा, शौर्य अशा-सारखा याचा अर्थ वेदमंत्रांमध्यें आहे.

(३) **सहः**—या शब्दाचा अर्थ सहनशक्ति म्हणजे शत्रूचे हल्ले सहन करून आपल्या जागे-वर स्थीर राहण्याचें बल असा आहे. शत्रूचा जोराचा हल्ला आला असतांहि त्याला न डग-मगतां, शत्रचा प्रतिकार करून त्यास मागें हटवणें व आपली जागा थोडी सुद्धां शत्रूच्या हातीं जाऊं न देतां आपण आपल्या (position) जागेवर स्थीर राहणें, यासाठीं जें बल लागतें, तें या शब्दानें दाखविलें जातें. वेदमंत्रांत देवांच्या पराक्रमाचें वर्णन करतेवेळीं या अर्थानें हा शब्द वारंवार येत असतो.

(४) **बधः, बाधः, वधः**—हे शब्द शत्रूला बाधा करणें, शत्रूला सतावणें, त्रास देणें व शेवटीं त्याचा वध किंवा त्याचा नाश करणें अशा अर्थानें वेदांमध्यें वापरलेले आहेत. युद्धनीतीची कल्पना या शब्दांवरून येईल. शत्रूला त्रास देण्यास शत्रूपेक्षां फार मोठें बल लागतें असें नाहीं, परंतु शत्रूला सतावून सोड-ण्यास जी एक प्रकारची चिकाटी लागते, ती मात्र निराळीच आहे. या चिकाटीच्या बाधक शक्तीमुळें शत्रू प्रबळ असला तरी तो जेरीस येतो. या दृष्टीनें या बाधकतेच्या बळाचें महत्व अधिक आहे.

(५) **वृजनं, वृक्, वर्गः**—हेहि बलवाचक शब्द आहेत, शत्रूला झुकांडी देणें, त्यास बाजूस सारणें, शत्रूला (वृजनं) हुलकावणी दाखवून आपण दुसरीकडेच जाणें, अशा-सारखा या शब्दांचा भाव आहे. आपली शक्ति थोडी असतांहि प्रबल शत्रस जेरीस आणण्यास या प्रकारचें बल कारणीभूत होत असतें.

(६) **च्यौत्न्यं = (च्यावनं)** = शत्रूला आपल्या जागेवरून हलवणें, पदच्युत करणें, हुसकून लावणें, या कामासाठीं लागणारें जें बळ असतें त्याचें नांव हें आहे.

हीं सर्व बलवाचक नांवें सैन्याच्या हालचाली, युद्ध, युद्धाचे डावपेंच, शत्रूस जेरीस आण-ण्याच्या युक्त्या यांचीं वाचक आहेत. आपण ज्या बळाचा म्हणजे शारीरिक बळाचा विचार करीत आहों, तें बळ यांमध्यें पाहिजेच आहे, पण त्या शिवायहि पौरुषादि अनेक महत्वाचे गुण असल्याशिवाय या शब्दांनीं दाखवलें जाणारें बळ प्रकाशित होणार नाहीं. असो. या नंतर—

(७) **द्राविणं**=धन, हा शब्द बलवाचक नांवांमध्यें आलेला आहे. "धन, दौलत, पैसा,

धनधान्य" इत्यादि जी साधनविपुलता आहे, तें सुद्धां एक प्रकारचें बळच आहे. निर्धन मनुष्यापेक्षां सधन मनुष्य पैशाच्या बळानें मोठमोठीं कामें करूं शकतो. मनांत आलें तर पैसे खर्च करून व योग्य उपाय करून शारीरिक बलसुद्धां मनुष्य कमवूं शकतो. जो जगाच्या व्यवहारामध्यें वागतो त्या मनुष्यास पैशाचें बळ केवढें मोठें आहे, याची जाणीव असते, म्हणून यासंबंधानें अधिक लिहिण्याचें कारण नाहीं. पण आम्ही ज्या बलाचा या निबंधांत विचार करणार आहों, तें बल "द्रविणं" (धन—पैसा) हें नव्हे. 'द्रविणं' या शब्दाचा दुसरा अर्थ 'शक्ति, सामर्थ्य, किंवा मानसिक इच्छाशक्ति' असाहि होतो. जेथें या अर्थानें हा शब्द प्रयुक्त झाला असेल, तेथील अर्थ आपल्या विषयास सहायक मानतां येईल. पण याचा प्रसिद्ध अर्थ 'धन' असा आहे.

(८) **मज्मना**=(मृज्+मन)=हें शुद्धतेचें बल आहे. शरीर, इंद्रियें, मन, बुद्धि, यांच्या पवित्रतेनें प्राप्त होणारें हें बल आहे. शरीर, मन व इंद्रियें यांच्या शुद्धतेनें शरिराचें आरोग्य रहातें, या दृष्टीनें कांहीं अंशीं याचा संबंध शारीरिक शक्तीशीं आहे पण इतर बाबतींत याचा आध्यात्मिक उन्नतीशीं अधिक संबंध येतो.

(९) **धर्णसिः**=हा धारक शक्तीचा वाचक शब्द आहे. समाजाचें धारण, संघाचें धारण, संस्थेचें धारण, राष्ट्राचें धारण ज्यानें करतां येतें, तें सामर्थ्य या शब्दानें दाखवलें जातें. या शब्दामध्यें अनेक मनुष्यांच्या संघटनेनें महत्कृत्यें करण्याचा शंसनीय भाव आहे. यालाहि अंशतः शारीरिक बल लागतेंच पण त्याचा बलाशीं संबंध दूरच्या परंपरेनें येतो.

(१०) **शम्बर** (शम्+रं =शंवति संघीभवति)=हें संघाचें बल आहे. सांघिक सामर्थ्यहि फार महत्वाचें आहे पण त्याचा संबंध 'धर्णसि' या बलाशीं विशेष आहे. '**शंब—रं**' शब्दाचा दुसरा अर्थ 'जीवन—दान' असाहि आहे. जीवन समर्पण करण्यानें मोठीं सांघिक कार्यें होत असतात. मेघ आपलें जीवन (जल) देऊन सर्व जगाचें पोषण करतो, म्हणून मेघाला 'शंब—र' असें वेद मंत्रामध्यें नांव आलेलें आहे. यांतहि आत्मसर्वस्वाचें समर्पण करण्याचाच भाव आहे. मेघ आपलें सर्वस्वच जगाच्या हितासाठीं अर्पण करतो. यांत परोपकाराचा धडा आहे. असो, या शब्दानें जें बल दाखवलें जातें तें स्वार्थत्यागाचें बल आहे.

(११) **स्पन्द्रासः, स्यन्द्रासः**—हें गतीचें बल आहे. गति व गतिसाधन यापासून उत्पन्न होणारें बल हें आहे. एक मनुष्य पायीं चालत आहे व दुसरा घोड्यावर बसला आहे. तर घोडेवाल्याकडे गति अधिक असल्यामुळें त्याच्याकडे गतीचें बल अधिक आहे.

(१२) **यहः, यह्वं**=हीं नांवेंहि गतिवाचक बलाचींच वाचक आहेत. या शब्दांनीं दाखवल्या जाणाऱ्या गति निरनिराळ्या प्रकारच्या आहेत. तथापि आपण ज्या शारीरिक बलाचा विचार चालविलेला आहे, त्याच्याशीं या गतिदर्शक बलाचा साक्षात् संबंध नाहीं. परंपरेनें दूरचा संबंध जोडतां येईल.

(१३) **शवः**=(शवति प्रगच्छति) हा बलवाचक शब्दहि गतीनें प्राप्त होणाऱ्या बलाचा

वाचक आहे. प्रगतीचें बल, वेगवान होण्याचें बल, गतीनें मिळणारें सामर्थ्य, या अर्थी हा शब्द वेदामध्यें आलेला आहे.

(१४) **तरः**—कोणतेंहि काम लवकर व उत्तम त्वरेनें करण्याच्या शक्तीचें द्योतक हें नांव आहे. या शब्दामध्यें शत्रूवर विजय मिळविणें, दुसऱ्यांपेक्षां वरचढ होणें, आपत्तींच्या पार होणें हेंहि भाव आहेत.

(१५) **शर्द्धः**—(शर्धते)=वाढीचें बल, विचारांची वाढ, कार्याची वाढ, संघशक्तीची वाढ अशी आपली सर्व बाजूंनीं वाढ करून समर्थ होण्याचा भाव या शब्दांत आहे.

(१६) **तवः (तौति), तविषी**=हें अधिकार गाजवण्याचें बल आहे. आपल्या आधीन पुष्कळांना ठेवून त्यांना नियमांत वागवून आपल्या हुकमतीनें त्यांच्याद्वारें शक्ति उत्पन्न करणें, आपल्या अधिकाराचें क्षेत्र वाढविणें, हें बल येथें आहे.

(१७) **नृम्णं** (नृ+मन)=माणुसकीचें बल, मानसिक बल, धैर्य, आत्मविश्वास, निश्चयाचें बल, मनाच्या थोरपणाचें सामर्थ्य.

(१८) **शुष्णं**, शुष्मं, शूषं=हें उबाऱ्याचें बल आहे. याला तापटपणाचें बल म्हणतां येईल. उत्साह, चैतन्य, असा आशय यांत आहे. दुसऱ्यांना प्रकाश दाखवून त्यांना योग्य तो मार्ग दाखविणें व सर्वांची शक्ति वाढवणें असाहि यांत आशय आहे.

(१९) **ओजः**—हें शारीरिक बळाचें नांव आहे. शारीरिक शक्ति असा याचा अर्थ आहे.

(२०) **दक्षः**=शारीरिक शक्ति युक्तीनें वापरून किंवा दक्षतेनें उपयोगांत आणून शक्तीचीं कामें करणें, असा अर्थ या शब्दांत आहे.

(२१) **वाजः, पाजः**, =शरिरांतील वीर्याधिक्यानें येणारें बळ, वीर्यापासून होणारी सर्व शरिरांतील सप्त धातूंची बळकटी, असा भाव यांत आहे.

(२२) **त्वक्षः**=सडपातळ असून बलवान असणें. शरिराची चपलता राखून बलवान होणें असा याचा अर्थ आहे.

हे जवळ जवळ २८–२९ शब्द बलवाचक ह्मणून वेदामध्यें आलेले आहेत. एवढेच शब्द बलवाचक आहेत असें नव्हे, तर हे शब्द वैदिक कोशांत दिलेले आहेत. यांपैकीं 'ओजः, दक्षः, वाजः, पाजः, त्वक्षः,' हे शब्द शारीरिक शक्तीचे वाचक आहेत. इतर शब्दांचा संबंध परंपरया शरीर–शक्तीशीं येत असतो. येथें वाचकांस दाखवावयाचें एवढेंच कीं वैदिक काळीं या अनेक प्रकारच्या बळांचें वर्गीकरण झालेलें होतें व म्हणूनच या निरनिराळ्या प्रकारच्या बळांनां हे निरनिराळे शब्द लावलेले आढळतात.

बळाच्या संबंधानें कल्पना वाढून तिची सुव्यवस्थित वर्गवारी होऊन प्रत्येक वर्गाला निरनिराळें नांव किंवा निरनिराळा शब्द प्रयुक्त होणें, ही गोष्ट विशेष प्रगल्भतेची–भाषेच्या वाढीची–सूचक आहे. आपल्याला या निबंधामध्यें शारीरिक बळाचाच विचार करावयाचा आहे ह्मणून इतर बळांचा विचार न करतां शारीरिक बळासंबंधानें वेदामध्यें काय काय उल्लेख आहेत व त्या उल्लेखांवरून काय काय अनुमान निघूं शकतें हें आपण आतां क्रमानें पाहूं.

(२) बल हें ब्रह्माचें रूप आहे.

वैदिक काळ हा ऋग्वेदापासून तों उपनिषदांपर्यंत पसरलेला आहे. या काळामध्यें बलोपासनेला फारच प्राधान्य दिलेलें होतें. म्हणूनच बलाच्या निरनिराळ्या प्रकाराला निरनिराळीं नावें दिलेलीं आपणास मंत्रांमध्यें आढळतात. उपनिषदांच्या कालामध्येंहि बलाचें माहात्म्य खालीं दिल्याप्रमाणें गाइलें आहे.

बलं वाव विज्ञानाद्भूयोऽपि ह शतं विज्ञानवतामेको बलवानाकंपयते, स यदा बली भवत्यथोत्थाता भवत्युत्तिष्ठन्परिचरिता भवति, परिचरन्नुपसत्ता भवत्युपसीदन्द्रष्टा भवति, श्रोता भवति, मन्ता भवति, बोद्धा भवति, कर्ता भवति, विज्ञाता भवति, बलेन वै पृथिवी तिष्ठति, बलेनान्तरिक्षं बलेन द्यौर्बलेन पर्वता बलेन देवमनुष्या बलेन पशवश्च वयांसि च तृणवनस्पतयः श्वापदान्याकीटपतङ्गपिपीलिकं बलेन लोकस्तिष्ठति बलमुपास्वेति ॥१॥

स यो बलं ब्रह्मेत्युपास्ते यावद्बलस्य गतं तत्रास्य यथाकामचारो भवति यो बलं ब्रह्मेत्युपास्ते ॥ २ ॥ छां० उ० ७–८

" विज्ञानाहून बल अधिक आहे. शंभर विज्ञानी मनुष्यांना एक बलवान मनुष्य कांपावयास लावतो. मनुष्य जेव्हां बलवान असतो तेव्हां तो उठून उभा राहतो, परिचर्या करतो, जवळ जातो, पाहतो, ऐकतो, मनन करतो, ज्ञानी होतो, कर्ता होतो, विज्ञानयुक्त होतो, बलानें पृथ्वी राहते, बलानें अन्तरिक्ष, स्वर्ग, पर्वत, देव, मनुष्य, पशु, पक्षी, गवत, वनस्पति, कृमि, पतंग, मुंग्या, आदि सर्व श्वापदें राहतात. बलानें सर्व लोकांची स्थिति आहे. म्हणून बलाची उपासना कर. जो या बलरूपी ब्रह्माची उपासना करतो, त्याला जेथपर्यंत बलाची गति आहे, तेथपर्यंत संचार करतां येतो. "

या ठिकाणीं बल ही ब्रह्माची शक्ति (बलं ब्रह्म) आहे असें सांगितलें आहे. म्हणून भगवद्गीतेंत बल ही भगवंतांची विभूति आहे असें सांगितलें आहे.

बलं बलवतामस्मि कामरागविवर्जितम् ।
भ. गी. ७–११

"बलवानांचें काम व रागरहित बल मी आहे." अर्थात् बल ही भगवंतांची विभूति किंवा शक्ति आहे. म्हणून भगवंताची प्राप्ति करावी असें ज्यांना वाटत असेल त्यांनीं बलाची उपासना केली पाहिजे, कारण

नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः ॥
मुण्ड० उ० ३।२।४

" बलहीन मनुष्याला हा आत्मा (हें ब्रह्म) प्राप्त होऊं शकत नाहीं" कारण परमात्मप्राप्तीसाठीं जपतपादि अनुष्ठान करणें आवश्यक झालें तर तें निर्बल मनुष्य करूं शकत नाहीं. यासाठीं आध्यात्मिक उन्नतीसाठीं झालें तरी बलोपासना केली पाहिजे. शरिरामध्यें बळ असलें तरच सर्व धर्मानुष्ठानें होणार. निर्बल मनुष्याकडून कांहीं होणें नाहीं. म्हणूनच सर्व आयुर्वेद म्हणजे आर्यवैद्यशास्त्र हें मनुष्याचें बळ कायम रहावें व मनुष्य दीर्घायु व्हावा, व दीर्घायु होऊन त्यानें ब्रह्मप्राप्तीचें साधन करावें यासाठीं उत्पन्न झालें आहे. हें बल—

आत्मातो बलम् । छा० उ० ७।२६।१

"आत्म्यापासून बल मिळतें" पण आत्म्याचें बल प्रगट होण्यासाठीं शरिराकडून योग्य साधन झालें पाहिजे म्हणून शरिरामध्येंहि बल पाहिजे. शरिरामधील प्राण हें बलाचें स्थान आहे असें पुढील मंत्र म्हणतो—

प्राणो वै बलम् । बृ० उ० ५।१४।४

प्राणैःबलं ॥ महाना० उ० २३।१

"प्राण हें निःसंशय बल आहे." म्हणून बलाचें काम करावयाचें असतांना प्राणाचा कुम्भक करावा लागतो, म्हणून म्हटलें आहे—

अतो यान्यन्यानि वीर्यवन्ति कर्माणि यथाग्नेर्मन्थनमाजेः सरणं दृढस्य धनुष आयमनमप्राणन्ननपानंस्तानि करोति ॥

छां० उ० १।३।५

"जीं बळाचीं कामें आहेत, जसें अग्नीचें मंथन करणें, युद्धासाठीं जाणें, बळकट धनुष्य वाकविणें, हीं सर्व प्राण किंवा अपान न करतां (म्हणजे कुंभक करून व्यानाच्या आश्रयानें) केलीं जातात." यामध्यें युद्ध करणें व धनुष्य वांकवून त्यास दोरी चढवणें हीं कामें बळानें होणारीं आहेत असें म्हटलें आहे. तैत्तिरीय उपनिषदांत जेथें तरुण कसा असावा असें सांगितलें आहे, तेथें त्याचें वर्णन——

आशिष्ठो, द्रढिष्ठो, बलिष्ठः ।

तै० उ० २।८।१

"तरुण हा आशावादी, सुदृढ व बलिष्ठ असा असावा." निर्बल, निराशावादी किंवा रोगी नसावा. याप्रमाणें उपनिषदांमध्यें बलाची महती गाइली आहे. वेदामध्येंहि बलाची प्राप्ति व्हावी म्हणून इंद्राची प्रार्थना पुढें दिल्याप्रमाणें केली आहे——

बलं धेहि तनूषु नो बलमिद्रानळुत्सु नः। बलं तोकाय तनयाय जीवसे त्वं हि बलदा असि ॥ ऋग्वेद ३।५३।१८

"हे इंद्रा ! आमच्या शरिरांमध्यें, आमच्या बैलांमध्यें व आमच्या मुलांबाळांमध्यें पुष्कळ बळ धारण कर, कारण तूंच बळ देणारा आहेस." सर्वांमध्यें बळ पाहिजे ही गोष्ट या ठिकाणीं स्पष्टपणानें दिसत आहे. बळाशिवाय कोणाचेंहि चालावयाचें नाहीं हें तत्व सर्व काळांमध्यें सारखेंच सत्य आहे. याचप्रमाणें आत्मा हा बल देणारा आहे असेंहि वेदांत सांगितलें आहे पहा——

य आत्मदा बलदा यस्य विश्व उपासते प्रशिषं यस्य देवाः ॥

ऋ० १०।१२१।२; अथर्व ४।२।१

"परमात्मा हा बल देणारा आहे. म्हणून त्याच्या आज्ञेंत सर्व देव राहतात." याप्रमाणें आत्मा, परमात्मा, किंवा ब्रह्म यांच्याशीं आपल्या शारीरिक बलाचा संबंध आहे ही गोष्ट वेद व उपनिषदें यांत स्पष्टपणानें सांगितली आहे. यासाठीं वरीलप्रमाणें परमात्म्याची किंवा कोणत्याहि देवाची बलप्राप्तीविषयीं प्रार्थना करण्याची परिपाटी वैदिक कालापासून आजपर्यंत चालत आली आहे.

(३) बलाविषयीं वैदिक प्रार्थना.

मनुष्य जेव्हां प्रभूची प्रार्थना करतो, त्यावेळा त्याच्या हृदयांतील भाव स्पष्टपणानें व्यक्त होत असतो. म्हणून प्रार्थना हें जीवनाचें सारसवस्व आहे, असें समजतात. सध्यां आपणास

बलोपासनेसंबंधानें वैदिक विचार काय होते ते पहावयाचे आहेत. म्हणून आपण बला-संबंधानें वेदमंत्रांतील प्रार्थनांमध्यें काय काय विचार आढळतात तें पाहूं या.

तेजोऽसि तेजो मयि धेहि, वीर्यमसि वीर्यं मयि धेहि, बलमसि बलं मयि धेहि, ओजोस्योजो मयि धेहि, मन्युरसि मन्युं मयि धेहि, सहोऽसि सहो मयि धेहि

॥ वा० यजु० ॥ १९–९

" हे प्रभो ! तूं तेजस्वी, वीर्यवान, बलिष्ठ, ओजस्वी, उत्साही व सहनशक्तीनें युक्त आहेस म्हणून तूं माझ्यामध्यें तेज, वीर्य, बळ, सामर्थ्य, उत्साह व सहनशक्ति धारण कर, हे गुण माझ्यामध्यें विकास पावोत." उपास्या-मध्यें हे गुण आहेत म्हणून त्याच्याकडे हे गुण मागितले आहेत. यामध्यें बलप्राप्तीची किती आतुरता आहे तें पहावें. तसेंच—

बाहू मे बलमिन्द्रियं हस्तौ मे कर्म-वीर्यम् । वा० यजु० २०–७

" माझे बाहू हे बलरूप आहेत व माझे हात ह्मणजे कर्म व वीर्य यांचे प्रतिनिधि आहेत. " ही भावना मनांत स्थिर होण्या-इतकी बलाची एकतानता व्हावी असें हा मंत्र सुचवीत आहे. आपण स्वतः व आपलें सर्व शरीर बलमय असलें पाहिजे असें या-वरून उघड होत आहे. तसेंच—

बहु बाह्वोर्बल, ऊर्वोरोजो, जंघयोर्जवः, पादयोः प्रतिष्ठा । अथर्व० १९–६०–१

" बाहूंमध्यें पुष्कळ बळ असो. मांड्यां-मध्यें शक्ति वसो, जांघांमध्यें वेग राहो व पायांमध्यें धारक शक्ति असो. " या प्रार्थनेच्या मंत्रामध्यें प्रत्येक अवयवांत अमूक शक्ति असली पाहिजे अशी प्रत्येक अवयवाच्या बलसंबंधानें प्रार्थना आहे. यावरून असें दिसतें कीं या प्रार्थना करणारांच्या मनामध्य आपलें सर्व शरीर डौलदार व हृष्ट, पुष्ट आणि बलवान व्हावें व उत्तम कायक्षम असावें अशी प्रबल इच्छा होती, तसेंच—

शविष्ठं न आभर शूर शवमोजिष्ठ-मोजो अभिभूत उग्रम् । ऋ० ६–१९–६

" हे शत्रूचा पराभव करणाऱ्या शूर देवा! आह्मांस बल, शक्ति व विशेष सामर्थ्य दे " याप्रमाणें अनेक प्रार्थना आहेत. या सर्वांमध्यें प्रभूपाशीं बलाची मागणी केली आहे. जे अशी प्रार्थना करीत असतील व बलप्राप्ती-विषयीं इतकी आतुरता दाखवीत असतील, ते आपलें बल वाढवण्यासाठीं कांहीं प्रयत्न करीत नसतील हें संभवत नाहीं. बलप्राप्तीची उत्कट इच्छा धारण करणारा मनुष्य कांहीं तरी व्यायाम करतो व मग इष्टसिद्धीसाठीं परमेश्वराची प्रार्थना करूं लागतो. याचप्रमाणें येथें वाचकांनीं समजावें. आतां देवतांच्य बलाचीं जीं वर्णनें वेदामध्यें आलेलीं आहेत, तीं पहा—

मरुतो यद्ध वो बलं जनां अचुच्यवीतन ।

ऋ० १–३७–१२

" हे मरुत देव हो ! तुमचें असें बळ आहे कीं त्या योगानें तुह्मा लोकांना (दुष्ट लोकांना) जागवरून हलवून सोडतां " ह्मणजे मरुतांच्या पुढें कोणताहि दुष्ट शत्रू टिकाव धरूंच शकत नाहीं, असें त्याचें बल आहे. तसेंच—

महत्त इंद्र वीर्यं बाह्वोस्ते बलं हितम-
र्चन्ननु स्वराज्यम् । ऋ० १-८०-८

"हे इंद्रा ! तुझा पराक्रम फार मोठा आहे, तुझ्या बाहूंचें बलहि फार आहे, म्हणून तुझें स्वराज्य चहूंकडे झालें आहे," तसेंच—

ऋष्टयो मरुतो अंसयोरधि सह
ओजो बाह्वोर्वो बलं हितम् । ऋ० ५-५७-६

"हे मरुतांनो ! तुमच्या खांद्यावर भाते आहेत व बाहूंच्या ठिकाणीं विशाल बल ठेवलेलें आहे" तसेंच—

बलविज्ञायः स्थविरः प्रवीरः सह-
स्वान्वाजी सहमान उग्रः ।
अभिवीरो अभिसत्वा सहोजा जैत्र-
मिंद्र रथमातिष्ठ गोवित् ॥

ऋ० १०।१०३।५

"बलिष्ठ, पोक्त, मोठा योद्धा, विजयी, समर्थ, शत्रूपराभव करणारा उग्रवीर, पुष्कळ अनुयायी असणारा, शक्तिशाली असा तूं इंद्र विजयी रथामध्यें बैस" याप्रमाणें इंद्राच्या शक्तीचीं फारच वर्णनें वेदांमधील इंद्र सूक्तांमध्यें आहेत. त्यांचे थोडेसे नमुने पहा—

भूरि त इंद्रवीर्यम् । ऋ० १।५७।५

इंद्रस्य नु वीर्याणि प्रवोचम् ॥

ऋ० १।३२।१

प्रवक्ष्यामो विदथे वीर्याणि ॥

ऋ० १।१६२।१

भूरींद्रस्य वीर्यं व्यख्यमभ्यायति ॥

ऋ० ८।५५।१

विश्वे त इन्द्र वीर्यं देवा अनुक्रतुं ददुः ।

ऋ० ८।६२।७

इंद्रस्य वज्र आयसो निमिश्ल इंद्रस्य
बाह्वोर्भूयिष्ठमोजः । ऋ० ८।९६।३

गोत्रभिदं गोविदं वज्रबाहुं (इंद्रम्)

ऋ० १०।१०३।६

महत्तदस्य पौंस्यं वृत्रं जघन्वान् ।

ऋ० १।८०।१०

असे अनेक मंत्र आहेत कीं ज्यांमध्यें "इंद्राचे पराक्रम फार मोठे आहेत, इंद्राचे बाहू फार शक्तिशाली व अगदीं (वज्रबाहु) वज्रासारखे आहेत. इंद्राचें पौरुष फार विलक्षण आहे." अशीं वर्णनें आहेत. या मंत्रांमध्यें आर्यांच्या उपास्य देवतेच्या बलाचें वर्णन वाचून, ऐकून किंवा स्मरण करून उपासकाच्या मनामध्यें आपणहि उपास्याप्रमाणेंच बलिष्ठ व्हावें अशी प्रबल इच्छा होणें स्वाभाविक आहे व अशी इच्छा झाली म्हणजे तो आपली शक्ति वाढवण्याचा प्रयत्न करणार यांत शंका नको; कारण आपण शक्ति वाढवणार व इंद्राप्रमाणें पराक्रम करणार, शत्रूंना पादाक्रांत करणार व यशस्वी होणार असें तो मनांत ठरवून तसें करण्यास लागतो व प्रयत्न करून शेवटीं उपास्याप्रमाणें बनतो हें उपासनेचें फल आहे.

याप्रमाणें वेदांमधील प्रार्थना बलप्राप्तीची महत्वाकांक्षा उपासकांमध्यें किती तीव्र होती तें दाखवणाऱ्या आहेत. यामुळें वैदिक काळचे वेदानुयायी लोक बलोपासक असले पाहिजेत असें दिसतें.

(४) धिप्पाड शरीर.

वेदामध्यें मरुत देवतांच्या वर्णनांत 'घोरवर्पसः' 'धिप्पाड शरिराचे' अशा अर्थाचे अनेक शब्द आहेत. यावरून शरिरें धिप्पाड असावीं

अशी कल्पना लढवय्ये लोकांमध्यें रूढ होती असें दिसतें; कारण मरुत हे लढवय्ये देव आहेत, रुद्र व त्यांचे सैनिक हेहि लढाई व वीरता यांसाठीं प्रसिद्ध आहेत व त्यांचींहि शक्तीचीं वर्णनें फार बहारीचीं आहेत. हीं वर्णनें पाहिलीं म्हणजे त्या वेळच्या शारीरिक बळाची कल्पना येते, तथापि शरिरांतील प्रत्येक अवयवाच्या सामर्थ्याचीं वर्णनें फारशीं मिळत नाहींत. मल्लयुद्ध व कुस्ती यांचीं वर्णनें-हि फारशीं पाहण्यांत नाहींत, किंवा नमस्कार, योगासनें, किंवा अशासारखा कांहीं व्यायाम त्या काळीं केवळ शरीरवाढीसाठीं म्हणून नियोजित असा असावा, असें दाखविणारें वचन कोठेंहि मिळत नाहीं.

यावरून असें दिसतें कीं त्या वेळीं शरीर-सामर्थ्याकडे लोकांचा फारच कल होता खरा, पण आखाडे व्यायामशाळा, सांघिक किंवा वैयक्तिक व्यायाम असें कांहीं त्यावेळीं होतें, असें मानण्यास एखादें प्रमाण वचन अजून सापडलेलें नाहीं. कदाचित असे व्यायाम अस-तील किंवा कदाचित नसतीलहि. पण एवढी मात्र गोष्ट खरी आहे कीं त्यावेळीं धनुर्विद्या व इतर शस्त्रास्त्रें यांचा उपयोग करीत असतां, घोड्यावर बसण्याच्या योगानें व पोहणें, नाचणें व अशासारख्या अन्य व्यवसायांमुळें त्यांस भर-पूर व्यायाम मिळून त्यांची उत्तम शरीरशक्ति वाढत असे. त्यांचे बहुतेक व्यवसाय खुल्या हवेंत होत असल्यामुळें शुद्ध वायूचा लाभ त्यास होत असे व त्यामुळें त्यांची शरीरयष्टि उत्तम सशक्त व बलवान होत असे.

(५) वैदिककाळचे खेळ व व्यवसाय.

वैदिक काळच्या शक्तिसंवर्धनाच्या साधनांचा विचार करावयाचा असतां त्या काळीं खेळ किंवा दुसरे शक्तिवर्धनाचे व्यवसाय काय होते त्यांचा विचार करणें अत्यंत आवश्यक आहे. कारण एखाद्या समाजांतील शक्ति जशी घराच्या आंतील व्यायामांनीं वाढूं शकते, त्याच-प्रमाणें दुसऱ्या परिस्थितींत असणाऱ्या एखाद्या समाजाची शक्ति कांहीं विशिष्ट व्यवसायांमुळेंहि वाढूं शकेल. यासाठीं वैदिक काळच्या आर्यांच्या समाजांतील व्यक्ति कोणकोणत्या व्यवसायांच्या योगानें आपली शक्ति वाढवीत असत हें आतां आपणास पाहिलें पाहिजे.

मृगया—

पहिला व्यायाम देणारा व्यवसाय मृगया हा होता असें दिसतें. " **मृगयुभ्यश्च वो नमः** (वा० य० १६।२७) मृगया करणारांला नम-स्कार असो. " येथें मृगया करणारे हे रुद्राची विभूति आहेत, असें मानून त्यास नमस्कार केला आहे. तसेंच—

मृगः स मृगयुस्त्वं ।

अथर्व० १०।१।२६

"शत्रू हा मृग आहे व शत्रूचा पाठलाग करणारा वीर शिकारी माणसासारखा तूं आहेस." अशा प्रकारें शिकार खेळण्याचें वर्णन वेदामध्यें आलेलें आहे. क्षत्रिय, शूद्र, निषाद यांचा व अशासारख्या अन्य लोकांचा मृगया हा व्यवसाय असे असें दिसतें. कित्येक क्षत्रिय शिकारीचे फार शोकी असत व ते हाच व्यायाम करीत. यामुळें स्मृतिकाळांत मृगया हें एक महाव्यसन आहे असें समजण्यांत आलें व त्या व्यसनांत कोणी फसूं नये असे निर्बंध केले गेले. इतके निर्बंध स्मृतिकालांत पडले असल्या-

मुळें त्याच्या पूर्वींच्या काळांमध्यें मृगयेकडे पुष्कळ क्षत्रीय लागत असावे असें म्हणणें प्राप्त होतें.

शिकार खेळण्यानें उघड्या हवेंत पुष्कळ व्यायाम होतो. शीतउष्ण सहन करण्याचें सामर्थ्य व धैर्य अंगीं येतें. काटकपणा अंगीं बाणतो व शरीर धट्टेकट्टें होऊन स्नायूंमध्यें चांगली शक्ति येतें.

अश्वारोहण—

घोड्यावर बसण्याचा अभ्यासहि वैदिककाळीं पुष्कळांस होता. ब्राह्मण, क्षत्रीय, वैश्य, शूद्र हे सर्व घोडे पाळत व त्यावर बसत असत. घोड्यावर बसण्यानें सर्व शरिरास चांगला व्यायाम होतो. ही गोष्ट जे लोक घोड्यावर बसतात, त्यांस चांगली माहीत आहे. वैदिक काळीं घरोघर गाई, बैल, घोडे व घोड्या असत. ही गोष्ट वैदिक प्रार्थनांवरूनच व्यक्त होत आहे. **" जवमर्वतां "** (अथर्व० ४।२७।३) हा मंत्रच पहा. त्यांत " घोड्यांना वेग असावा " म्हणजे वेगानें पळणारे घोडे असावे असें म्हटलें आहे. घोडावाचक **अर्वा** (अर्वन्) हा शब्द वेदामध्यें आलेला आहे व हा घोडा (अर्वा) समुद्रांतून आला असल्याचाहि उल्लेख वेदांत आहे (ऋ० १।१६३।१). हा समुद्रांतून येणारा अर्वा–अरवा, अरबा–अरबी घोडाच असला पाहिजे. वैदिक काळींहि अरबी घोडे आर्यांकडे येत असत व ते आर्य अरबी घोडे बाळगीत व त्यांवर बसत असत. आपल्या घरांतील गाई व घोडे यांस बल व पुष्टि दे अशा पुष्कळच वैदिक प्रार्थना आहेत. त्यांवरून वैदिक काळच्या घरांमध्यें गाईप्रमाणेंच घोड्यांना हि स्थान असे, व घरांत घोडे असले म्हणजे घरांतील माणसेंहि त्यांवर बसणारच ही गोष्ट निर्विवाद आहे.

वा० यजुर्वेदामध्यें (अ० ३०।१३ मध्यें) **' अश्वसाद '** घोडेस्वार शब्द आलेला आहे. याचा अर्थ कोणीहि घोड्यावर बसणारा असाहि होईल किंवा घोडेस्वार अथवा घोडदळांतील एक स्वार असाहि अर्थ होईल. घोड्याचें वर्णन वेदामध्यें कसें आलें आहे तें एकदां पहा, म्हणजे वैदिक काळांत घोड्याचें महत्व केवढें होतें हें लक्ष्यांत येईल—

अनु त्वा रथो, अनुमर्यो अर्वन्ननु-गावोऽनु भगः कनीनाम् । अनुव्रातासस्तव सख्यमीयुरनु देवा ममिरे वीर्यं ते ॥ ८॥

हिरण्यशृंगोऽयो अस्य पादा मनोजवा अवर इंद्रे आसीत् । देवा इदस्य हविरद्य-मायन्यो अर्वन्तं प्रथमो अध्यतिष्ठत् ॥ ९॥

ऋ० १।१६३

" हे अश्वा ! रथ तुझ्या मागें जातो, मनुष्यहि तुला अनुसरतो, गाईबैल व स्त्रियांचें भाग्यहि तुझ्या मागोमाग येतें. संघाचें बल तुझ्याशीं सख्य करूं इच्छितें व देवसुद्धां तुझें वर्णन करतात. तुझा तुरा सोन्याचा आहे व तुझे पाय लोखंडासारखे बळकट आहेत. तुझ्यापेक्षां मनोजव इंद्रसुद्धां कमीच आहे. जो प्रथम घोड्यावर चढला त्याचे हवि खाण्यासाठीं प्रत्यक्ष देवसुद्धां येतात. "

या मंत्रांचा विचार केला असतां वैदिककाळीं घोड्याचें महत्व किती होतें तें समजण्यासारखें आहे. ज्याच्या घरीं घोडे असतात, त्याला (कनीनां भगः अनु) मुलींचें भाग्य

अनुसरतें, म्हणजे त्याला मुली सांगून येतात. सुंदर सुंदर मुली त्यांसच मिळूं शकतात कीं जे लोक घरीं घोडे बाळगतात व घोड्यावर उत्तम बसतात. ज्यांच्या घरीं घोडे नसतील, त्यांचें लग्न होण्याची पंचाईत पडत असावी, असेंहि अनुमान यावरून होण्यासारखें आहे. जो घोड्यावर बसतो त्याच्या घरीं देव येऊन हविभक्षण करतात, हेंहि एक घोड्यावर बसणाराचें भाग्यच आहे.

या विवेचनावरून उघड होत आहे कीं वैदिककाळीं घरीं घोडे बाळगीत असत व त्यांवर घरांतील मंडळी बसत असे. घोड्यावर बसण्यापासून होणारा व्यायाम वैदिककाळीं पुष्कळ घेतला जात असावा असें यावरून दिसतें. वैदिककाळीं ब्राह्मणांलासुद्धां घोडे दान दिले जात असत व तेहि घोड्यावर बसत असत. मग इतर क्षत्रिय वैश्य हे बसत असत याबद्दल शंका येण्याचें कारण नाहीं. पुरुषांप्रमाणें स्त्रियाहि घोड्यावर बसत असत. विश्पला वगैरे वीर स्त्रियांचीं वर्णनें या संबंधांत बहारीचीं आहेत.

घोड्याच्या शर्यती--

वैदिककाळीं घोड्यांच्या शर्यती होत असत. अशा शर्यतींना वेदांमध्यें **'आजि'** असें नांव आहे व **'आशु'** व **'अत्य'** हीं नांवें शर्यतीच्या घोड्यांचीं आहेत. या शर्यतींचीं वर्णनें वेदामध्यें बरींच आहेत. पहा—

आजिं न जग्मुर्गिर्वाहो अश्वा ॥
ऋ० ६।२४।६

पुरो यावानमाजिषु ॥ ऋ० ५।३५।७

"चांगले घोडे शर्यतीच्या मैदानांवर जातात. शर्यतींमध्यें हा विशिष्ट घोडा पुढें जाणारा आहे." अशा प्रकारचीं वर्णनें वाचलीं म्हणजे घोड्यावर बसण्याचा व्यायाम वैदिककाळीं घेतला जात असे, असें म्हणणें प्राप्त होतें.

वेदामध्यें "**सादी**" घोडेस्वार "**असादी**" घोड्यावर न बसणारे म्हणजे पायदळ व '**अश्वसादी**' घोडदळांतील स्वार, असे उल्लेख आले असल्यानेंहि घोड्यावर बसणें हा एक कांहींचा धंदाच होता असें दिसतें व ज्यांचा हा धंदा नव्हता असे इतर लोकहि घोड्यावर बसण्यांत विशेष प्रवीण असावे असें दिसतें; कारण वैदिककाळीं गाईप्रमाणेंच घोडे घरोघर असत, ही गोष्ट पूर्वी दाखविलेली आहे व घोडे घरीं असले म्हणजे घोड्यावर बसण्याकडे लोकांची प्रवृत्ति होणें अगदीं स्वाभाविक आहे.

नाच व तारेवरचा नाच—

वाजसनेयी शुक्ल यजुर्वेद संहितेच्या ३० व्या अध्यायाच्या २१ व्या मंत्रामध्यें "वंशनर्तिन्" म्हणजे 'वेळूवर नाच करणारा' या अर्थाचा शब्द आलेला आहे. या शब्दावरून वेळूवर नाच करणें, खांबावर नाच करणें, मल्लखांबावर नाचणें, तारेवर किंवा दोरीवर नाच करणें व नुसतें नाचणें या सर्व नाचांचा बोध होतो. जसे आज डोंबारी या नांवाचे लोक अनेक प्रकारचे खेळ करून दाखवतात, त्याचप्रमाणें 'वंशनर्ती' हें नांव अशा लोकांस वैदिककाळीं असावें असें दिसतें. हे लोक मल्लखांब, दोरीवरचा नाच, खांबावरचा नाच, जमिनीवरचा नाच, काठीवरचा नाच, उलट–सुलट उड्या व गोलांट्या वगैरे करीत असावे असें वाटतें;

कारण यजुर्वेदाच्या वरील अध्यायांत जीं इतर नांवें आलेलीं आहेत, तीं सर्व धंद्यांचीं वाचक आलीं आहेत व तें एक नांव घेतलें म्हणजे तो धंदा करणारे जीं कामें करतात, त्या सर्वांचा त्यांत अंतर्भाव होतो. त्याचप्रमाणें ‘ वंशनर्ती ’ हा एक बहुरूप्यांचा किंवा डोंबाऱ्यांचा अथवा कसरतवाल्यांचा धंदा आहे. आज यांना ‘ डोंबाऱ्यांचा खेळ ’ असें आपण म्हणतों. यांत मनगटानें दगड फोडण्याचा व शक्तीच्या सर्व खेळांचा अंतर्भाव होतो; त्याचप्रमाणें या ३० व्या अध्यायाचा विचार केला असतां ‘ वंशनर्ती ’ हें डोंबाऱ्यांचा शक्तीचा खेळ करणारे लोक असावे असें दिसतें.

वंशनर्ती या शब्दांत ‘ नर्तिन् ’ शब्द ‘नाचणारा’ या अर्थी आहे. वंश ह्मणजे खांब, बांबू, वेळू किंवा तुळई यांच्यावर नाचणारा सपाट जमिनीवर सहज नाच करूं शकेल. यावरून वैदिककाळीं ‘ नाचण्याचा व्यायाम ’ प्रचलित होता असें दिसतें.

आजावद्रिं वावसानस्य नर्तयन् ॥
ऋ० १।५१।३

“ युद्धामध्यें तरवारीचा नाच करतो ” असें वीराचें वर्णन ऋग्वेदांत आहे. युद्धांत कोणी नाचत नसतो, पण येथें नाच शब्द तरवारीच्या युद्धांतील पवित्र्यांचा बोध करण्यासाठीं दिला आहे. ही गोष्ट विशेष लक्ष्यांत ठेवण्यासारखी आहे. ज्याप्रमाणें नाचण्याचे पवित्रे असतात, त्याचप्रमाणें खड्गयुद्ध, गदायुद्ध, मल्लयुद्ध, यांचे पवित्रे असतात व या पवित्र्यांस वैदिक भाषेमध्यें ‘ नर्तन ’ हा शब्द वापरण्यांत येत असे. ही गोष्ट ध्यानीं आली म्हणजे त्या काळच्या व्यायामांमध्यें नाच व युद्धाचे पवित्रे यांचा समावेश होत होता असें म्हणण्यास मुळींच हरकत नाहीं.

‘ नृत्त ’ शब्द ‘ नाच ’ या अर्थी वा० स० ३०।६, २० या दोन ठिकाणीं आलेला आहे. अथर्ववेदांत ‘ नृत्य ’ (अ० ५।२०।१०) याठिकाणीं ‘ नाच ’ याअर्थी आलेला आहे. तसेंच—‘ नृत्युतु ’ शब्द अथर्व १०। ९।२ मध्यें आला आहे. राष्ट्रीय नांवाचें वर्णन अ० १२।१।४१ मध्यें असें आलें आहे—

यस्यां गायन्ति नृत्यन्ति भूम्यां
मर्त्याः व्यैलबाः ॥ अ० १२।१।४१

मातृभूमीमध्यें लोक गातात व आनंदानें नाचतात म्हणजे राष्ट्रगीत म्हणतात व त्या सुरावर लोक नाचत असतात. यामध्यें नाचण्याचा, सुरावर नाचण्याचा व विशेषतः राष्ट्रीय विजयोत्सवामध्यें राष्ट्रगीत म्हणत नाचण्याचा उल्लेख आहे. हा राष्ट्रीय नाचाचा प्रकार असल्यामुळें तो सार्वत्रिक असण्याचा संभव आहे. ह्मणून वैदिककाळीं नाचाचा व्यायाम हा सार्वत्रिक असावा असें म्हणण्यास बरीच जागा आहे; कारण वरील मंत्र हा “ वैदिक—राष्ट्र—गीता- ” च्या सूक्तांतील एक आहे. तसेंच—

हसो नरिष्ठा नृत्तानि शरीरमनु
प्रविशन् ॥ अ० ११।१०।२४

“हास्य, (नरिष्ठा) मर्दानी खेळ (sport) व ‘ नृत्तानि ’ विविध प्रकारचे नाच हे मनुष्याच्या शरिरांत प्रविष्ट होतात. ” या मंत्रांतील अनेक प्रकारचे नाच ‘ नृत्तानि ’ आहेत व ते मनुष्य (शरीरं प्राविशन्) शिकून आपल्या शरिरांत आणून वाढवतो, हें विधान विशेष

महत्वाचें आहे. तसेंच ‘ नरिष्ठा ’ ‘ नर् + इष्ठ किंवा न + रिष्ठ ’ म्हणजे (sports) मर्दानी खेळ, उघड्या जागेंतील खेळ, हे सुद्धां नाचाप्रमाणेंच मनुष्याच्या शरिरांत प्रविष्ट होत असतात, असें येथें सांगितलें आहे. शिकार, घोड्याची शर्यत, नाच व खेळ हे सर्व प्रकार एका तऱ्हेचे म्हणजे मर्दानी शूरवीराला शोभतील अशा व्यायामांचे प्रकार आहेत हें येथें वाचकांनीं लक्षांत ठेवलें पाहिजे. **नृतानि** हा शब्द नाचाचे अनेक प्रकार असावे असें दाखवितो. नाहींतर त्याच्या बहुवचनाचा दुसरा कांहींच आशय निघूं शकत नाहीं. वैदिककाळांतील नाचांमध्यें तरवारी घेऊन किंवा प्रखर शस्त्रास्त्रें घेऊन नाचण्याचा एक प्रकार असावा असें मानण्यास बरीच जागा आहे, कारण पूर्वीं दिलेल्या मंत्रांत रणांगणांत शत्रूंशीं खड्गानें युद्ध करीत असतां त्यांत नाचाचा भास झाला असें कवीनें वर्णिलें आहे. (अद्रिं नर्तयन् । ऋ० १।५१।३) “तो तरवारीचा किंवा खड्गाचा नाच चालवीत आहे ” हे शब्दप्रयोग या दृष्टीनें विशेष महत्वाचे आहेत.

वैदिककाळीं नाच बहुधा सार्वत्रिक असावा असें मानण्यास आणखीहि एक प्रमाण आहे. सोमरस काढण्याचे वेळीं पाथरीवर सोम ठेवून तो दगडांनीं वाटावा किंवा कुटावा लागतो. या ठिकाणीं हे दगड सोमावर नाचत आहेत, असें नाचाचें रूपक या प्रसंगाचें वर्णन करतांना कवीनें रचलें आहे. पहा—

ग्रावा त्वैषोऽधि नृत्यतु ।
अथर्व० १०।९।२

“ दगड सोमावर नाचो. ” नाचाची उपमा याप्रमाणें यज्ञयागामध्यें घुसलेली दिसते, इतका नाच सार्वत्रिक होता. वेदामध्यें या नाचाचा संबंध दीर्घआयुशींहि जोडलेला दिसत आहे—

प्राञ्चो अगाम नृतये हसाय द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः ॥ ऋ० १०।१८।३

“ दीर्घआयु अति दीर्घ करून धारण करीत आम्ही हंसण्या व नांचण्यासाठीं पूर्वेच्या बाजूस तोंड करून जातों. ” या मंत्रांत हंसण्याचा व नाचण्याचा संबंध दीर्घायु होण्याशीं आहे असें स्पष्ट विधान आहे. पूर्वेच्या बाजूस तोंड करून नाच करण्याचा हा प्रकार बहुधा सकाळच्या सूर्योदयाच्या वेळीं केला जात असावा. तसेंच एक नाच पाण्यांत राहून केला जात असावा असें दिसतें, पहा—

यद्देवा अदः सलिले सुसंरब्धा अतिष्ठत ।
अत्रा वो नृत्यतामिव तीव्रो रेणुरपायत ॥ ऋ० १०।७२।६

“ देव उदकांमध्यें सावध होऊन राहिले व तेथें त्यांचा नाच सुरू झाला, त्यावेळीं त्यांच्या अंगावरील माळांतून पराग जोरानें बाहेर पडला. ” या वर्णनावरून पाण्यामध्येंहि एक प्रकारचा नाच वैदिककाळीं होत असावा असें दिसतें. हा नाच नौकेमध्यें होई कीं साक्षात् पाण्यांत होई हें कळण्यास मार्ग नाहीं. पण नाचाच्या अनेक प्रकारांत हा पाण्याच्या नाचाचा एक प्रकार आहे यांत शंका नाहीं. असो. अशा प्रकारच्या वर्णनांवरून नाचाचा व्यायाम वैदिककाळीं सार्वत्रिक होता असें दिसतें, कारण वैदिक कवि हे

आपल्या उपास्य देवतांनांसुद्धां नाचाच्या रूपकांनीं वर्णीत असत, इतका नाच त्यांस प्रिय होता.

खणणें—

वैदिककाळीं खणण्याचें कामहि बलवर्धक व्यवसायांमध्यें मानलें गेलें असावें असें दिसतें, पहा—

अगस्त्यः खनमानः खनित्रैः प्रजामपत्यं बलमिच्छमानः । ऋ० १।१७९।६

" अगस्त्य ऋषि हे कुदळीनें खणत असतां आपली शक्ति वाढावी अशी इच्छा करीत होते. " ह्मणजे बळ वाढविण्यासाठीं खणण्याचा व्यायाम ते घेत होते. खरोखरच खणण्याचा व्यायामहि उत्तम बलवर्धक आहे यांत शंका नाहीं.

याचप्रमाणें लांकडें फोडणें, नांगरणें, कपडे धुणें वगैरे व्यवसाय बलवर्धक आहेत. पण हे व्यवसाय दररोज करतां येण्याजोगे नसतात. या व्यवसायांनीं बळ वाढतें व घरगुती कामहि त्याबरोबर होतें. पूर्वीच्या लोकांचे बलवर्धक व्यवसाय बहुधा असेच असत. घरचें उपयोगी काम व्हावें व काम करीत असतां व्यायामहि घडावा आणि बलहि वाढावें. राष्ट्रीय काटकसरीच्या दृष्टीनें काम, बलवर्धन व व्यायाम एकमेकांशीं संबंधित ठेवतां येतील तितके अधिक चांगले ही गोष्ट अगदीं उघड आहे.

मुष्टियुद्ध—

वेदामध्यें मुष्टियुद्धाचें वर्णन अनेक ठिकाणीं आहे.

नि येन मुष्टिहत्यया नि वृत्रा ऊणधामहै ।
ऋ० १।८।२ अथर्व० २०।७०।१८

"त्या सामर्थ्यानें युक्त झालेले आम्ही मुष्टींच्या मारानें शत्रूला जेरीस आणतों." या मंत्रांत "मुष्टि–हत्या" शब्द मुष्टियुद्ध किंवा मुष्टींचा मार यांचा वाचक आहे. मुष्टियुद्ध हें 'बॉक्सिंग' सारखेंच मुष्टींनीं मारामारी करण्याचें युद्ध असावें. उत्तम मुष्टियुद्ध खेळणारा मुलगा होवो अशी प्रार्थना खालील मंत्रांत आहे ती पहाण्यासारखी आहे—

युष्मदेति मुष्टिहा बाहुजूतो युष्मत्सदश्वो मरुतः सुवीरः । ऋ० ५।५८।४

"हे मरुतांनों ! तुमच्या कृपेनें मुष्टियुद्ध करणारा महाबाहु व उत्तम घोडे बाळगणारा असा उत्तम वीर पुत्र आम्हास मिळो." या मंत्रांत बाहुयुद्ध–मुष्टियुद्ध करणारा मुलगा व्हावा अशी प्रार्थना आहे. तसेंच—

साहा ये सन्ति मुष्टिहेव हव्यो विश्वासुपृत्सु ॥ ऋ० ८।२०।२०

"सर्व सैन्यांमध्यें जे बलिष्ठ योद्धे आहेत त्यांत मुष्टियुद्ध करणारा वीर मुख्य होय." या मध्येंहि मुष्टियुद्ध करणाराचें महत्व अधिक आहे असें वर्णिलें आहे. यावरून वैदिककाळीं मुष्टियुद्ध होतें ही गोष्ट निर्विवाद आहे. तसेंच—

शकाभरस्य मुष्टिहा पुनरेतु महावृषान् ॥ अथर्व० ५। २२।४

"शाकभाजी खाणारांपैकीं मुष्टियुद्ध करणारा वीर पुनः मोठ्या बलाढ्य देशांत (विजयासाठीं) जावो." शाकंभरी देवी ही शाकभोजी, वनस्पतींचें भोजन करणारी, शाकाहारी म्हणून प्रसिद्ध आहे. ती 'शाकंभरी' स्त्री व हा 'शाकंभर' पुरूष आहे. शाकभोजी देशांतील मुष्टियुद्ध करणारा वीर बलवान लोकांच्या

देशांत जावो व तेथें विजय मिळवो. शाक-भोजी लोक अत्यंत काटक असल्यामुळें त्यांच्यांत जो मुष्टियुद्ध करणारा असतो, तो फार पराक्रमी असतो, असा भावार्थ याचा येथें दिसतो.

यावरून मुष्टियुद्ध हा एक शक्तिसाधनाचा प्रचार वैदिककाळीं होता असें दिसतें.

(६) बलवर्धनासाठीं औषधिप्रयोग.

वेदामध्यें बलवर्धनासाठीं औषधिप्रयोगहि लिहिलेले आहेत. यावरून सर्व उपायांनीं बलवर्धन व्हावें अशी तीव्र इच्छा त्या काळच्या लोकांमध्यें होती, असें दिसतें. या संबंधांत कांहीं वेदमंत्र आहेत, ते आतां पहा—

इमां खनाम्योषधिं वीरुधं बलवत्तमाम्
ऋ० ।१०।१४५।१ अ० ३।१८।१

"ही औषधी मी खणतों, ही अतिशय बळ वाढविणारी आहे" म्हणजे हिच्या सेवनानें बल वाढतें म्हणून मी ही बर काढीत आहें. खणून कढावयाची असल्यामुळें वनस्पतीच्या मुळ्या किंवा वनस्पतीचा कंद असें वाटतें. तसेंच—

या ओषधीः सोमराज्ञीर्विष्ठिताः पृथिवीमनु ।
बृहस्पतिप्रसूता अस्यै संधत्त वीर्यम्॥
ऋ०।१०।९७।१९

"या सोम ज्यामध्यें मुख्य आहेत अशा प्रकारच्या औषधी पृथ्वीवर उगवत असतात, त्या मनुष्यामध्यें वीर्य उत्पन्न करतात." वीर्य हा बलाचाच आश्रय आहे, वीर्ययुक्त शरीर असलें तरच शरिरांत बळ राहत असतें. सर्व वीर्यवर्धक वनस्पति बलवर्धक असतात. म्हणून म्हटलें आहे—

सर्वाः संगत्य वीरुधोऽस्यै संदत्त वीर्यम्। य० १२।९४.

"सर्व औषधी मिळून या मनुष्याच्या शरिरांत वीर्य वाढवोत." याचा अर्थ औषधींच्या रसाचें योग्य रीतीनें सेवन करण्यानें शरिरांत वीर्य वाढतें व वीर्य वाढलें म्हणजे बल व आरोग्यहि वाढतें. वेदकाळीं शरिरांत बळ कसें वाढतें याची पुष्कळ चर्चा होत असावी असें पुढील मंत्रावरून दिसतें—

को अस्य बाहू समभरद्वीर्यकरवादिति
अ० १०।१।५

बलं को अस्मै प्रायच्छत्को अस्या-कल्पयज्जवम् ॥ अथर्व० १०।२।१५

"यानें पराक्रम करावे म्हणून याचे बाहू पीळदार कशामुळें होतात."

मनुष्यामध्यें बल कसें वाढतें व मनुष्या-मधील गतीचा वेग कसा वाढतो." हे मनुष्या-मध्यें बळ वाढलें पाहिजे ही अतुरता दाखवीत आहेत. ज्या उपायानें बल वाढतें तो उपाय अमलांत आणून आपलें बळ वाढवावें अशी इच्छा या प्रश्नांच्या पाठीमागें आहे. मनुष्या-मध्यें ३३ वीर्यें असलीं पाहिजेत असें दाखविणाराहि एक मंत्र आहे—

भर्गो यशः सह ओजो वयो बलम् ।
त्रयस्त्रिंशद्यानि वीर्याणि० ॥
अथर्व० १९।३७।१

"तेज, यश, सहनशक्ति, सामर्थ्य, आयुष्य, बल इत्यादि जीं ३३ वीर्यें आहेत." तीं सर्व मनुष्याला प्राप्त झालीं पाहिजेत. हीं ३३ वीर्यें हीं आहेत—

आजश्च तेजश्च सहश्च बलंच वाक्चे-
न्द्रियं च श्रीश्च धर्मश्च ॥ ७ ॥

ब्रह्म च क्षत्रं च राष्ट्रं च विशश्च
त्विपिश्च यशश्च वर्चश्च द्रविणं च ॥ ८ ॥

आयुश्च रूपं च नाम च कीर्तिश्च प्राण-
श्चापानश्च चक्षुश्च श्रोत्रं च ॥ ९ ॥

पयश्च रसश्चान्नं चान्नाद्यं चर्तंच सत्यं
चेष्टं च पूर्तं च प्रजा च पशवश्च ॥१०॥

अथर्व० १२।६७।१०

" सामर्थ्य, तेजास्विता, सहनशक्ति, बळ, वक्तृत्व, इंद्रियशक्ति, शोभा, धर्म, ज्ञान, शार्य, राष्ट्रीयता, व्यापारचातुर्य, (त्विप्) अधिकाराचा दरारा, यश, (वर्चः) उत्साह, (द्रविणं) साधनसंपन्नता, (आयुः) दीर्घायु, सुरूपता, नांव व लौकिक, प्राण व अपान यांचें बल, सूक्ष्मदृष्टि व ऐकून घेण्याची शक्ति, दूध, रस, अन्न, पेय यांचा आपणाजवळ संग्रह, सरळपणा, सत्य, इष्ट व पूर्त, प्रजा व पशु " हीं तेहतीस वीर्यें आहेत. यांत एकंदर ३४ नांवें आहेत, पण ब्राह्मण, क्षत्रिय व वैश्य या त्रैवर्णिकांनीं आपल्या वर्णधर्मकर्माऽशिवाय बाकीचीं ३३ वीर्यें प्राप्त करावयाचीं असल्यामुळें हीं वीर्यें ३३ आहेत असें म्हटलें आहे. या ३३ वीर्यांमध्यें सर्व प्रकारचीं बलें आलीं आहेत, हें वाचकांच्या लक्ष्यांत येईल. या एका मंत्रावरूनच वैदिककाळा केवढें सामर्थ्य आपल्या आंगीं असावें असें लोकांस वाटत असे, याची कल्पना प्रत्येकास होणार आहे.

(७) वैदिककालीं लग्नाचें वय.

वैदिक कालामध्यें बालविवाह नसावा असें दिसतें, कारण लग्नामधील पाणिग्रहणासाठीं म्हणावयाच्या मंत्रांत मुलगी प्रौढ असावी असें स्पष्ट दिसत आहे.

गृभ्णामि ते सौभगत्वाय हस्तं मया
पत्या जरदष्टिर्यथासः ।
भगो अर्यमा सविता पुरंधिर्मह्यं
त्वादुर्गार्हपत्याय देवाः ॥

ऋ० १०।८५।३६

" हे वधु ! मी तुझा हात ऐश्वर्यासाठीं ग्रहण करतों. तू माझ्याबरोबर वृद्ध होईपर्यंत रहा. भग, अर्यमा, सविता, पुरंधि, आदि देवतांनीं आमचा गृहस्थपणाचा संसार थाटांत चालावा म्हणून तुला माझ्या स्वाधीन केली आहे."

विवाहित वधूला हे शब्द नीट समजावे या उद्देशानें हे शब्द उच्चारले जातात. म्हणून या शब्दांनीं येणारी जबाबदारी मुलीला समजावी, एवढी मोठी मुलगी असावी असें या मंत्रावरून स्पष्ट म्हणावें लागतें. तसेंच—

इह प्रियं प्रजया ते समृध्यतामस्मि-
न्गृहे गार्हपत्याय जागृहि ।
एनापत्या तन्वं संसृजस्वाधा जिव्री
विदथमावदाथः ॥ ऋ० १०।८५।२७

" हे मुली ! पतिगृहीं मुलांबाळांसह तुझा उत्कर्ष होवो. या घरांत घराची स्वामिनी म्हणून तूं जागी रहा. या पतीशीं तूं संयुक्त हो व या घरांत म्हातारी होईपर्यंत नांदत रहा."

या मंत्रांत (पत्या तन्वं संसृजस्व) हे शब्द व त्यांपासून व्यक्त होणारा सर्व अर्थ मुलीला समजला पाहिजे ही गोष्ट निर्विवाद आहे व जर ही गोष्ट निर्विवाद आहे तर मुलगी चांगली

प्रौढ म्हणजे चांगली न्हाती धूती अशी लग्नांत पाहिजे हेंहि उघड आहे. तसेंच--

ब्रह्मचर्येणकन्या युवानंविन्दते पतिम्॥

अथर्व० ११।७ (५)। १८

"ब्रह्मचर्य पालन केल्यानंतर कन्या तरुण पतीला प्राप्त करते." या मंत्रानेंहि ब्रह्मचर्याच्या अवधीच्या समाप्तीनंतर कन्येचा विवाह होण्याचा काल सांगितला आहे. या सर्व वचनांचा विचार केला तर वैदिककाळीं प्रौढ विवाह चालू होता असें म्हणावें लागतें.

यावरून असें स्पष्ट म्हणतां येतें कीं वैदिक काळच्या लोकांवर बालविवाहापासून उत्पन्न होणारा अशक्तपणाचा दुष्परिणाम झालेला नव्हता.

अमूक वयापर्यंत मुलीनें किंवा मुलानें ब्रह्मचर्य पालन करावें असा दण्डक वेदमंत्रांत दिसून येत नाहीं, तथापि मुलगा व मुलगी पूर्ण वयांत आल्यानंतर व आपल्यावरील जबाबदारी ओळखण्याची पात्रता त्यांच्या आंगीं आल्यावर त्यांचा विवाह होत असे, ही गोष्ट निश्चित आहे.

(८) ब्रह्मचर्याचा महिमा.

अकालीं विवाह होऊं नये व प्रौढ वय प्राप्त झाल्यानंतर विवाह व्हावे म्हणून ब्रह्मचर्याचा महिमा वेदमंत्रांत वर्णिला आहे. पहा—

ब्रह्मचर्येण तपसा देव मृत्युमुपाघ्नत।

अथर्व० ११।७ (५)। १९

"ब्रह्मचर्यरूप तपाच्या योगानें देवांनीं आपल्या मृत्यूचा नाश केला," म्हणून जे लोक ब्रह्मचर्य पालन करतील तेहि अपमृत्यूचा नाश करून दीर्घायु होतील हें याचें तात्पर्य आहे. याच्या उलट जे लोक ब्रह्मचर्य पालन करणार

नाहींत, ते मृत्यूच्या आधीन होतील, लवकर मृत्युमुखीं पडतील, अल्पायु किंवा रोगी होऊन दुःख भोगतील. ब्रह्मचर्य पालन करण्यानें हा लाभ व न करण्यानें ही हानि आहे. आणखी पहा:—

ब्रह्मचारी न काञ्चन आर्तिमार्च्छति

श० ब्रा० ११।३।६।२

"ब्रह्मचाऱ्याला कोणताहि क्लेश होऊं शकत नाहीं. कारण त्यांच्या शरिरामध्यें वीर्य स्थिर असल्यामुळें कोणतेंहि दुःख त्याच्याजवळ येऊंच शकत नाहीं. याचें कारण असें आहे कीं—

पृथक्सर्वे प्राजापत्याः प्राणानात्मसु बिभ्रति। तान् सर्वान्ब्रह्म रक्षति ब्रह्मचारिण्या भृतम्॥

अथर्व० ११।७(५)। २२

"प्रजापतीपासून उत्पन्न झालेले सर्व प्राणी आपणांमध्यें सर्व प्राणांना धारण करतात व या सर्व प्राणांचें संरक्षण ब्रह्मचाऱ्यामध्यें वाढलेलें ब्रह्म म्हणजे ब्राह्मबल करीत असतें." ब्रह्मचर्य पालन करणारामध्यें एक प्रकारचें बल वाढत असतें. या बलाच्या योगानें प्राणांचें संरक्षण होतें व यायोगें ब्रह्मचारी दीर्घायु निरोगी होत असतो.

याप्रमाणें वेदामध्यें ब्रह्मचर्याचें महत्व वर्णन केलें आहे. वेदानंतरच्या चरकादि ग्रंथांमध्यें ब्रह्मचर्याचें महत्व अधिक विस्तारानें दिलेलें आहे, पण त्याचा विचार आपल्याला येथें करण्याचें कारण नाहीं.

(९) वैदिककाळची आयुष्यमर्यादा.

वैदिककाळच्या प्रार्थनांमध्यें १०० वर्षे जगण्याची इच्छा तर दिसतेच दिसते पण

१०० वर्षांपेक्षांहि अधिक आयुष्य असावें असेंहि त्यावरून अनुमान होऊं शकतें. पहा—

पश्येम शरदः शतं, जीवेम शरदः
शतम् । ऋ० ७।६६।१६
अदीनाः स्याम शरदः शतं, भूयश्च
शरदः शतात् । वा० यजु. ३६।२४
धूषेम शरदः शतं, भूयसीः शरदः
शतात् । अथर्व० १९।६७
अजिताः स्याम शरदः शतम् ॥
तै० आर० ४।४२

आह्मी १०० वर्षें जगूं या, शंभर वर्षें दीन न होतां राहूं या, १०० वर्षें पुष्ट होत राहूं या, अजिंक्य होऊन १०० वर्षें जगूं या व शंभर वर्षांपेक्षांहि अधिक जगूं या." या मंत्रांमध्यें १०० वर्षांचें आयुष्य तर असावेंच पण त्याहिपेक्षां मोठें आयुष्य असावें अशा या प्रार्थना आहेत. आपण १०० वर्षें किंवा त्याहूनहि अधिक जगावें, या आपल्या आयुष्यामध्यें आपण विजय मिळवावा, कोणत्याहि कारणानें दीन किंवा परावलंबी बनूं नये, तर शेवटपर्यंत दिग्विजयी बनून यशस्वी होऊन येथील कर्तव्यें करीत रहावें, असा आशय या प्रार्थनांचा आहे.

मापुरा जरसो मृथाः ॥
अथर्व० ५।३०।१७

"वृद्धावस्थेच्या पूर्वी मरूं नको." अशा अर्थाचा एक वेदमंत्र आहे. मनुष्यांनीं शक्य तो प्रयत्न करून अगदीं ह्मातारें होण्याच्या पूर्वी मरूं नये, असा उपदेश त्यांत आहे. लवकर मरणें किंवा लवकर न मरणें हीं कांहीं अंशीं मनुष्यांच्या स्वाधीनची गोष्ट आहे असें यावरून दिसतें. आयुर्वेदामध्यें दीर्घायुप्राप्तीचे उपाय व नियम सांगितले आहते. ते पालन केले असतां आयुष्य वाढतें व त्यांचें पालन न करतां विरुद्ध आचरण केलें असतां आयुष्य क्षीण होतें. ही गोष्ट शास्त्रसिद्ध असल्यामुळें मनुष्यानें ब्रह्मचर्य आदि धर्म नियमांचें पालन करावें व आपलें आयुष्य वाढवावें व वृद्धावस्थेच्या पूर्वी ह्मणजे अकालीं मरूं नये, असा उपदेश वरील मंत्रांत आलेला आहे. हाच उपदेश निराळ्या शब्दांनीं पुढील मंत्रांत आलेला आहे—

अद्य शंसदुःशंसाभ्यां करेणानुकरेण च
यक्ष्मंच सर्वं तेनेतो मृत्युंच निर-
जामसि ॥ अथर्व० १२।२।२

"पाप व दुराचरण यांची कृति व अनुकृति यांच्या योगानें होणारे सर्व रोग व त्यांपासून होणारा मृत्यु यांना येथून मी दूर करतों." हा मंत्र तर रोग व मृत्यु यांना दूर करण्याचा चंग बांधला आहे असें दाखवीत आहे.

पापामुळें रोग व रोगानें मृत्यु होत असतो. हा जर नियम एकदां निश्चित ठरला तर पाप न केलें ह्मणजे रोग होणार नाहीं व रोग नाहीं झाले ह्मणजे मृत्यु येणार नाहीं किंवा आयुष्य वाढेल हें उघड आहे. आयुर्वेदाची रचना याच पायावर झालेली आहे. तसेंच—

प्राणेनात्मन्वतांजीव मा मृत्यो-
रुदगाद्वशम् ॥ अथर्व० १९।२७।८
मृत्योः पड्वीशमवमुञ्चमानः ॥
अथर्व० ॥ ८।१।४

"मृत्यूच्या शृंखळा तोडून टाक, मृत्यूच्या आधीन होऊं नका." ह्या वेदमंत्रावरून तर असें स्पष्ट दिसतें कीं मृत्यूचे पाश तोडणें हें मनुष्याला साध्य आहे. तसेंच—

यदिक्षितायुर्यदिवा परेतो यदि मृत्योरन्तिकं नीत एव। तमाहरामि निर्ऋतेरुपस्थादस्पार्क्षमेनं शत शारदाय ॥ अथर्व० ३।११।१

" जर एखादा मनुष्य मरणाच्या पंथास लागला असेल किंवा जर एखाद्याचें आयुष्य क्षीण झालें असेल तर त्याला मी नाशापासून दूर करून शंभर वर्षांचें दीर्घ आयुष्य प्राप्त करून देतों." या मंत्रांतील करारी शब्द विशेष बारकाईनें पहाण्यासारखे आहेत. अगदीं मरण्याच्या पंथास लागलेल्या मनुष्याला-हि दीर्घायुष्य प्राप्त करतां येतें, हा विश्वास या मंत्रांत स्पष्ट दिसत आहे. तसेंच—

मृत्योः पदंयोपयन्तो यदेत द्राघीय आयुः प्रतरंदधानाः। आप्यायमानाः प्रजया धनेन शुद्धाः पूता भवत यज्ञियासः ॥ ऋ० १०।१८; अथर्व० १२।२

" आपल्यावर असलेला मृत्यूचा पाय जोरानें एका बाजूस करून दीर्घआयु धारण करावें व प्रजा व धन यांच्या योगानें शुद्ध व पवित्र होत वाढावें." या मंत्रांत स्पष्ट म्हटलें आहे कीं मृत्यूचा पाय दूर करतां येतो म्हणजे आयुष्य वाढवतां येतें.

हे सर्व मंत्र लक्ष्यपूर्वक पाहिले ह्मणजे असें स्पष्ट दिसतें कीं वैदिककाळची आयुष्यमर्यादा १०० वर्षे किंवा त्यांहून जास्त होती व कर्ती माणसें आयुर्वेदांतील नियमांचें पालन करून आपलें आयुष्य वाढवीत असत. तसेंच ब्रह्म-चर्य आदि नियमांचें पालन केलें ह्मणजे आयुष्य वाढतें, अशा प्रकारचा त्यांचा अढळ विश्वास होता इत्यादि गोष्टी या मंत्राच्या मन-नानें सहज समजण्यासारख्या आहेत.

बलोपासनेचा विचार करावयाचा असतांना दीर्घायु प्राप्त करण्याचाहि विचार करणें आव-श्यक आहे. म्हणून हे मंत्र या ठिकाणीं दिले आहेत. मी दीर्घआयु प्राप्त करून घेईन व मरेपर्यंत बलवान व कार्यक्षम राहून विजयी होईन ही इच्छा या वेदमंत्रांत स्पष्ट दिसत आहे.

(१०) वैदिक काळाचा आहार.

वैदिक काळामध्यें शाकाहार लोक करीत होते कीं मांसाहार करीत होते, हा एक मोठा विवादाचा प्रश्न आहे. सध्यां लोकांचा असा समज आहे कीं, वैदिककाळामध्यें मांसाहार सर्रास प्रचलित होता. ब्राम्हण ग्रंथांतील कांहीं वचनांवरून व कांहीं वेदमंत्रांवरूनहि असें वाटण्याचा संभव आहे; कीं त्याकाळीं मांसा-हार प्रचलित होता. पण विशेष सूक्ष्म दृष्टीनें विचार केला, तर वैदिक कालीं सर्रास मांसा-हार प्रचलित होता असें दिसत नाहीं. याचीं सर्व कारणें येथें पाहण्यास आपणास सवड नाहीं, तथापि याचा थोडासा येथें विचार करणें अगत्याचें आहे.

निघण्टु नामक वैदिक कोशामध्यें अन्नाचीं २८ नांवें वेदमंत्रांत येणारीं दिलीं आहेत. यांत एकहि नांव मांसवाचक नाहीं. जर मांस हें अन्न म्हणून वैदिककाळांत मानलें असतें, तर मांसवाचक एक तरी शब्द या वैदिक कोशांत आला असतां. तो तसा नाहीं, म्हणून ज्या कालांत या निघण्टूचीं पदें संग्रहित केलीं त्या काळापर्यंत तरी निदान मांसाला अन्न म्हणून मानलें जात नव्हतें ही गोष्ट निर्विवाद आहे.

या अन्नवाचक शब्दांमध्यें "अन्धः, पितुः, सुतः, रसः, स्वधा, अर्कः, कीलाल" हे शब्द

सोमरसाचे वाचक आहेत. "ससं, इरा, इळा, ऊर्क, इषं, वाजः, पाजः" हे शब्द भूमीपासून उत्पन्न होणाऱ्या धान्याचे किंवा वनस्पतिजन्य अन्नाचे वाचक आहेत. "पयः, प्रय" हे शब्द विशेषतः गाईच्या दुधाचे किंवा सामान्य दुधाचे वाचक आहेत. बाकीचे शब्द "ब्रह्म, नमः, आयुः, यशः, पृक्षः, अवः," इत्यादि हे अन्नाचे प्रशंसापुरक आहेत. 'अन्नं ब्रह्म' अन्न हें ब्रह्म-शक्तीनें युक्त आहे. तें नमन करण्यास योग्य आहे, आयुष्य वाढवणारें आहे, यश देणारें, तृप्ति करणारें व रक्षण करणारें आहे, इत्यादि अर्थ या अन्नवाचक वैदिक शब्दांचे आहेत. याप्रमाणें मांसवाचक एकहि शब्द वेदामध्यें अन्नवाचक नांवांमध्यें आलेला नाहीं. सोमादि वनस्पतींचा उल्लेख करून "सोमो वै देवानां अन्नं" सोम हें देवांचें अन्न आहे. असे अनेक उल्लेख आहेत. सोमरस, दूध, सातु हे पदार्थ भक्ष्य व पेय असल्याचा स्पष्ट उल्लेख वेदमंत्रांत आहे. तेव्हां शाकाहार किंवा वानस्पत्याहार हा वैदिककाळीं सर्वांस होता याबद्दल शंका नाहीं. या शाकाहारामध्यें पुढें दिलेल्या पदार्थांचा प्रामुख्यानें उल्लेख आहे—

अपूप (वडे), **आमिक्षा** (दहीं, कढी), **दधि** (दहिं), **ओदन** (भात), **करम्भ, यवागू** (पेज, कांजी, माडगें), **कीलाल** (मधुररस), **क्षीर, गो, गौ, पयः प्रतिदुः, वाजिन** (दूध, गाईचें दूध), **क्षीरौदन** (दुधांत शिजविलेला भात), **घृत** (तूप, घी), **नवनीत** (लोणी), **पक्ति** (घारगे, वडे), **पक्व, पचत** (शिजविलेलें अन्न), **पयस्य** (अदमुरें दहीं), **परिवाप** (भाजलेलें धान्य, मुरमुरे, लाह्या), **परिस्तुत, पान, पान्त** (रसपान, पेय, सरबत), **पिण्ड** (लाडु, अन्नाचा गोळा), **पितुः** (खाद्यपेय), **पिष्ट** (पीठ, पीठाचे पदार्थ), **पीयुध** (खरवस), **पृषदाज्य, पृषातक** (दहीं व तूप मिसळून केलेलें पेय), **प्राशुक** (पाष्टिक तांदूळ व त्यांचा भात), **फाण्ट** (दहीं घुसळत असतांनां वर आपोआप जें लोणी येतें तें, किंवा थंड पाण्यांत काढलेला अर्क), **मधु** (मध), **मस्तु** (आंबट दहीं), **मासर** (उत्तम पेय, पेज, माडगें, किंवा ताकापासून केलेलें पेय), **मुद्गौदन** (मुगांची खिचडी), **विष्टारिन** (पाणी उकळीत असतां त्यांत थोडें थोडें पीठ घालून ढवळून तयार केलेलें पिठलें), **सुरा, वारुणी** (वृष्टीचें पाणी, वाफेचें केलेलें पाणी, शुंडायंत्रानें वाफेचें केलेलें पाणी किंवा अर्क), **सूद** (अन्न), **सोम** (सोमरस).

सोमरसामध्यें दूध, दहीं, सातूचें पीठ, मध असे पदार्थ मिसळून निरनिराळीं पेयें बनविलीं जात असत. या पदार्थांस "**गवाशिर, दध्याशिर, यवाशिर, त्र्याशिर** (दहीं, दूध व भाजलेल्या धान्याच्या पीठांबरोबर मिळविलेला सोमरस); **रसाशिर** (फळांचा रस घालून तयार केलेला सोम)" अशीं अनेक नावें वेदामध्यें आलेलीं आहेत. हीं पेयें फार पौष्टिक, शक्तिवर्धक, अवष्टंभ न करणारीं व प्रकृतीस मानवणारीं अशीं आहेत.

वैदिककाळीं मध, सुरा, अरिष्ट व आसव हे पदार्थ अत्यंत अल्पमादक असे बनविले जात व विशेष मादकता आलेलीं मद्यें पिण्याची मनाई होती, या विषयीं सात मर्यादाच वेदानें घालून दिल्या आहेत—

सप्तमर्यादाः कवयस्ततक्षुस्तासामे-
कामभ्यंहुरोऽगात्। ऋ० १०।५।६

"ज्ञानी ऋषींनीं सात मर्यादा घालून दिल्या आहेत. त्यांतील एखाद्या मर्यादेचें उल्लंघन केल्यानें मनुष्य पापी होतो. या सात मर्यादा ह्या आहेत.

स्तेयं, तल्पारोहणं, ब्रह्महत्या, भ्रूण-हत्या, सुरापानं, दुष्कृतस्य कर्मणः पुनः पुनः सेवां, पातकेऽनृतोद्यमिति ।

निरु० ६।५।२७

"चोरी, परस्त्रीगमन, ब्रह्महत्या, बालहत्या, मद्यपान, अमुक दुराचार आहे असें ठरल्यावर तो पुनः पुनः करणें, व पाप लपविण्यासाठीं खोटें भाषण करणें हीं सात पातकें आहेत." या सात महा पातकांत एक सुरापानहि आहे. याप्रमाणें या सात मर्यादा मनुष्यांनीं पाळावयाचा धर्म असल्यामुळें वैदिक काळच्या धार्मिक मनुष्यास मद्यपान वर्ज्य असें, ही गोष्ट उघड आहे.

वेदामध्यें 'लुप्ततद्धित' असल्यामुळें तद्भव पदार्थासाठीं तोच मुळचा शब्द जशाचा तसा वापरण्यांत येतो. यामुळें 'गव्य' शब्दाऐवजीं 'गो' हाच शब्द वेदमंत्रांत वापरतात; व या करिता 'गो' या शब्दाचा अर्थ 'गाय, गाईचें दूध, तूप, दहीं, ताक, लोणी, गोचर्म, गोमय (शेण), गोमुत्र, असा होत असतो. 'गो' शब्दाचा अर्थ याचप्रमाणें 'गोमांस, गोरक्त, गाईचें हाड', असाहि होऊं शकेल. याचप्रमाणें अन्य पशुवाचक शब्दांविषयीं समजावें. म्हणून सध्यां कित्येक लोक 'गौ' शब्द दिसला कीं त्याचा अर्थ 'गोमांस' करतात, किंवा 'अज' शब्द दिसतांच 'बकऱ्याची सागूती' असा अर्थ करतात तसें करणें योग्य नाहीं. **'गोभिःश्रीणीत-मत्सरं'** ऋ० ९।४६।४ 'गाईसह सोमरस शिजवा' असा याचा शब्दार्थ आहे. याचा अर्थ 'गाईच्या दुधाशीं मिसळून सोमरस शिजवावा' असा आहे. (निरुक्त २।५ पहा) कारण सबंध गाय सोमरसांत घालून शिजवतां येत नाहीं व मांस घालण्याचा परिपाठ नाहीं. म्हणून इतर ठिकाणांच्या विधानांशीं सुसंगत होण्याजोगा अर्थ या ठिकाणीं 'गो' शब्दानें 'गाईचें दूध' असा घेतला पाहिजे. यावरून लक्ष्यांत येईल कीं, पुष्कळ ठिकाणीं कोणताहि पशुवाचक शब्द आला, तरी त्याचा अर्थ मांस असाच घेणें अयोग्य व असंबद्ध आहे. पहा—

पयःपशूनां रस ओषधीनाम् बृहस्पतिः सविता मे नियच्छात्॥

अथर्व १९।३१।५

पयो धेनूनां रस ओषधीनाम् जवमर्वतां कवयोय इन्वथ ॥ अथर्व ४।२७।३

"पशूंचें दूध, व औषधींचा रस देवानें माझ्यासाठीं (मनुष्यासाठीं) दिला आहे." कोणी 'आंबा खा' असें म्हटलें तर 'आंब्याचें झाड खा' असा त्याचा अर्थ नसून आंब्याच्या फळांतील रस खा असाच त्याचा अर्थ आहे. त्याचप्रमाणें वेदामध्येंहि समजलें पाहिजे. या सर्व गोष्टींचा विशेष ऊहापोह करण्याचें हें स्थळ नव्हे. फक्त आम्हास येथें हेंच दाखवावयाचें आहे कीं सध्या पुष्कळांचा जो असा समज झालेला आहे कीं वैदिककाळीं सर्रास मांसाहार होता, तो समज जशाचा तसा मानण्यांत पुष्कळ अडचणी आहेत.

आतांपर्यंत जो विचार झाला आहे त्यावरून असें वाटतें कीं, वैदिककाळींहि अनेक विभिन्न मानव वंशाचे लोक होते. ब्रह्म, क्षत्र, विश, शूद्र, दस्यु, असुर, राक्षस, पिशाच, भूत,

इत्यादि अनेक भिन्न वंशांचे लोक त्याकाळीं होते. यांपैकीं ब्रह्म व विश् हे लोक शाकाहारी होते. क्षत्र जातीचे लोक स्वतः शिकार केलेलें मांस खात. शूद्र दुसऱ्यांनीं मारलेल्या पशूंचें मांस खात. यांपैकीं कांहीं मृत पशूंचे मांसहि खात, त्यांचा अवशेष आज महारांमध्यें दिसत आहे. असूर, राक्षस, पिशाच वगैरे ज्या जातीचे लोक होते, ते कच्चेंसुद्धां मांस खात व नरमांसहि खात. म्हणजे वैदिककाळीं एका असुर जातीचे लोक नरमांस व दुसऱ्या अतिशूद्र जातीचे लोक मृत पशूचें मांस खात व तिसरे क्षत्र जातीचे लोक शिकार करून मांस खात, म्हणून ती पद्धति सर्रास म्हणणें अयोग्य आहे. त्यावेळीं ब्रह्म जातीकडे सर्व धर्माचीं सूत्रें होतीं व ते शमदमअहिंसाव्रत पाळीत, गांवांत राहत नसत व त्यांनाच धर्माचे आदर्श म्हणून मानण्यांत येई. हे स्वतः शाकभोजी व दुग्धभोजी असत. म्हणून यांनीं इतर जातींना जीं व्रतें लावून दिलीं होतीं त्यांमध्यें व्रतांच्या दिवशीं मांसाशन वर्ज्य करावें, अकृष्ट पच्य खावें असेंहि एक कलम असे. सांगावयाचें तात्पर्य हें आहे कीं वैदिक वाङ्मयांतील एखाद्या वचनावरून ती चाल सर्रास होती असें म्हणणें कठीण आहे. म्हणून वैदिककाळीं मांसभक्षण हें सर्रास नव्हतें असें आम्हांस वाटतें. त्यावेळीं जसे अगदीं शाकभोजन करणारे लोक होते तसेच ते अगदीं नरमांस किंवा गर्भ खाणारेहि लोक होते, पण धार्मिक आदर्श शाकभोजन व दुग्धघृतादि पदार्थभोजन हाच होता. या संबंधानें सविस्तर विचार करण्याचें स्थळ हें नव्हे, म्हणून या बाबतींत येथें अधिक विवरण करतां येत नाहीं, पण जें थोडेंसें स्पष्टीकरण केलेलें आहे त्यावरून वरील गोष्ट वाचकांच्या ध्यानीं येईल.

कित्येक लोक असा युक्तिवाद करतात कीं यज्ञीय पशूच्या मांसाचें हवन केल्यानंतर त्याचा अवशेष खाल्ला जात असे. पण असें मानलें तर ब्राम्हण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र यांपासून तों तहत (पुरीन्) वाळवी, माशा वगैरेपर्यंत सर्व पशुपक्षांची गणती (वा० य० २४ मध्यें) यज्ञीय पशूंमध्यें केलेली आहे, म्हणून वैदिक काळचे लोक चारहि वर्णांच्या माणसांचें मांस खात होते व कीडी मुंग्या वाळवीहि खाऊन टाकीत असें म्हणावें लागेल; पण वस्तुस्थिति अगदींच निराळी आहे. यज्ञविधीचा विचार न केलेल्या लोकांनीं अशा प्रकारचीं विधानें केलेलीं आहेत पण तीं खरीं नव्हेत; कारण वैदिक काळचे आर्य लोक व ऋषि हे आपल्यांतीलच चारहि वर्णांतील लोकांनां खात नव्हते, ही गोष्ट तर सर्व मान्यच आहे व नरमेधांत तर चारहि वर्णांचे लोक यज्ञीय पशु म्हणून संज्ञपित होत होते व नरमेधांत सर्व ज्ञातींचे लोक संज्ञपित होत असतांहि एक सुद्धां मनुष्य मारला जात नव्हता. यासाठीं यज्ञीयपशुमांसभक्षणाच्या चालीचा युक्तिवाद जरी कोणी विद्वानांनीं केलेला असला तरी तो अयोग्य आहे असेंच म्हणावें लागतें व तें मत विशेष विचार करूनच मान्य करावें लागेल, कारण तसें मानलें तर बरेच अनवस्था प्रसंग येतील.

देवांच्या नांवांत **'अमृतान्धसः'** (अ-मृत-अन्धस्) न मेलेलें अन्न खाणारे, 'आज्यपाः' तूप पिणारे, 'सोमपाः' सोम औषधीचा रस पिणारे अशीं नावें आहेत. यावरून ते मांस भक्षक नव्हते असें दिसतें, कारण पशु मारल्याशिवाय मांस मिळत नाहीं.

पण राक्षसांचीं नांवें पहा. त्यात–'**क्रव्याद**' मांस खाणारा, '**पिशाच**' रक्त पिणारा, '**असूतृप्**' दुसऱ्याच्या प्राणावर तृप्त होणारा, '**गर्भाद**' गर्भ खाणारा, '**अण्डाद**' अण्डीं खाणारा, '**मांसाद**' मांस खाणारा, '**कौणप**' प्रेत खाणारा '**आशर**' हिंसक, '**कर्बुर**' जीव घेणारा अशीं नांवें आहेत. हीं सर्व मांस भक्षकांचीं नांवें आहेत. यांवरून राक्षस लोक मांसभक्षक होते हें निर्विवाद आहे. पण आर्य लोक देवतानुयायी असल्यामुळें ते मेलेलें अन्न खात नसावे असें म्हणणें योग्य आहे.

याचा विचार फार सूक्ष्म रीतीनें केला पाहिजे व तो येथें करण्यास सवड नाहीं. म्हणून तूर्त आम्हीं येथें एवढेंच म्हणतों कीं, वैदिककाळीं धर्माचा आदर्श म्हणून मांसाहार आर्यांमध्यें प्रचलित नव्हता व ज्या जाती मांसाहारी होत्या, त्या निर्मांसभोजी व्हाव्या म्हणून धर्मविधींमध्यें आवश्यक फरक केला जात होता. म्हणून आर्यांमध्यें कांहीं शाकाहारी, कांहीं मिश्राहारी व कांहीं मांसाहारी होते व अनार्यांमध्यें सर्रास मांसभोजी लोक होते. वैदिककाळचा आहार हा असा होता. सध्यांहि असाच मानवसमाज आहे.

(११) वैदिककाळीं शरिराची हानि करणारीं व्यसनें होतीं काय ?

सध्यां दारू, भांग, गांजा, आफू, चरस, माजूम, तमाखू इत्यादि अनेक दुर्व्यसनें शरिराची हानि करण्यासाठीं प्रचलित झालेलीं आहेत. चहा, काफी वगैरे सभ्य व्यसनेंहि आहेतच पण अशा प्रकारचीं व्यसनें वैदिककाळीं आर्यांमध्यें नव्हतीं असें वाटतें. मद्य, सुरा हे पदार्थ अंशतः होते. अंशतः असें म्हणण्याचें कारण कीं त्या मद्यामध्यें मादक अंश बराच कमी असे. सध्यांच्या मद्यांप्रमाणें तीं मद्यें भयंकर कैफ आणणारीं नसत. भांग, गांजा वगैरे पदार्थ तर मुळीं नव्हतेच. चहा, काफी वगैरे येथेंहि नव्हतींच. यांचीं नांवेंहि त्याकाळीं कोणास माहीत नव्हतीं.

वैदिककाळचें मुख्य पेय म्हणजे गाईचें ताजें दूध होय. हें धारोष्ण असतानांच प्यावयास दिलें जात असे.

व्रजं कृणुध्वं स हि वो नृपाणः ।

ऋ०।१०।१०१।८

"गोठा बनवा, गोठा हीच तुमची पानभूमि आहे" येथें गोशाला ही पानभूमि असल्यामुळें गाईचें धारोष्ण दूधच पेय होणार ही गोष्ट निश्चित आहे. धारोष्ण दूध हें अमृतासारखें हितकारक आहे. तें काढतांक्षणींच पितां यावें यासाठीं गोठ्यांतच पानभूमि असावी अशी योजना वैदिककाळीं केलेली होती. अतिथि श्रमून आला असतां त्याला सवत्स गाय आणून त्याच्या पुढ्यांत ताजें दूध काढून तें त्यास प्यावयास देण्याची रीति फार प्राचीन आहे. यामध्यें मध, तूप, साखर व दहीं घालून हें पंचामृत देण्याचीहि पद्धति आर्यांमध्यें फार प्राचीन काळापासून होती. या वेळीं केळीं किंवा अशा सारखीं फळेंहि देण्यांत येत असत.

या पेयांशिवाय सोमरसाचीं अनेक प्रकारचीं पेयें बनवीत असत. हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. परंतु घातक पेयें या काळीं प्रचलित नव्हतीं ही गोष्ट निर्विवाद आहे.

सुरा या नांवाचें एक पेय होतें. पण सुरा म्हणजे वाफेचें पाणी, पावसाचें पाणी, नारळाच्या आंतील पाणी, नारळीसारख्या उंच

झाडापासून काढलेलें ताजें पाणी, फळांचे रस होत. सुरा शब्दाचा अर्थ मद्य असाहि आहे, पण एकतर पूर्वीचें मद्य फार मादक नसे व जी कांहीं मादकता त्यामध्यें असे त्यामुळें तें पेय म्हणून सन्मान्य समाजामध्यें मान्य नव्हतें. म्हणूनच वैदिक 'सप्तमर्यादा' मध्यें मद्यपानाचा निषेध आहे.

गंधर्व आदि कांहीं मिश्र जातींमध्यें आसवपानाला प्राधान्य होतें ही गोष्ट खरी आहे, पण श्रेष्ठ आर्यांमध्यें आंबवलेलें पदार्थहि खाण्यास प्रतिबंध होता, तेव्हां मद्य प्राशनास मुभा कशी असणार ?

वेदकाळीं 'सुराकार' लोक होते व ते आसवें, अरिष्टें व मद्यें करीत व तीं कांहीं हीन जातींचे लोक पीत असत. नरमेधाच्या वेळींच फक्त या सुराकाराला यज्ञमंडपामध्यें येऊन बसण्यास परवानगी होती. इतर कोणत्याहि यज्ञांत सुराकाराचा प्रवेश यज्ञभूमीमध्यें होणें शक्य नव्हतें. इतका कडक निर्बंध या संबंधाचा होता. म्हणून सुराकार या जातीचें अस्तित्व वैदिककाळीं होतें. यावरून वैदिककाळीं सर्रास सुरापान होतें असें जें कित्येक लोक अनुमान काढतात तें अगदीं चुकीचें आहे.

यज्ञामध्यें ज्या पदार्थांचें हवन होतें, तेच पदार्थ उच्च जातीचे द्विज आर्य खात असत. धान्येंपेयें या रीतीनें त्यांचीं मर्यादित झालेलीं होतीं. जेवढे रस हवन केले जात तेच पेय समजले जात. हवन न करतां, देवतेला न देतां खाणें हें अगदीं निषिद्ध समजलें जात होतें. वेदामध्यें इतके यज्ञ आहेत, पण त्यांपैकीं फक्त एकाच सौत्रामणी यागामध्येंच आंबलेलें पेय, ज्याच्यामध्यें शेंकडा २।३ टक्के मद्य झालेलें असेल असें पेय, हवन करून त्यानंतर पितां येणें शक्य आहे. इतर कोणत्याहि यज्ञांत हें शक्यच नाहीं व यज्ञ करणें म्हणजे हजारों रुपयांचा खर्च व केवढी मोठी खटपट करून मग एक दोन चमचे कोणास हें आंबलेलें पेय मिळालें, म्हणून त्यावरून मद्यपान त्यावेळीं शिष्टसंमत होतें असें ठरणार नाहीं. वैदिककाळच्या शिष्ट लोकांस—त्रैवर्णिकांस—मद्यपान करण्याच्या कामीं या सर्व अडचणी होत्या. सध्यांप्रमाणें गांवोंगांवीं सरकारी मक्त्यानें दुकानें ठेवून दारू मिळते त्याचप्रमाणें मद्य मिळणें शक्य नव्हतें व सरकारी मक्तेहि नव्हते. सुराकाराची जात असे व तो अल्पस्वल्प मद्य तयार करी व चांडालादि लोक शिमग्याशिवाय इतर दिवसांत चोरूनमारूनच मद्य पीत असत. उपनिषदकालीं एक राजा आपल्या राज्याचें वर्णन कसें करीत आहे तें या ठिकाणीं पाहण्यासारखें आहे—

न मे स्तेनो जनपदे न मद्यपो। छा०उ०

"माझ्या राज्यांत चोर नाहीं व मद्यपीहि नाहीं" हेंच वैदिक कालांतील राष्ट्राचें वर्णन आहे. मद्य होत असूनहि त्याला त्याकाळामध्यें इतक्या मर्यादा पडल्या होत्या कीं त्यामुळें सर्रास मद्य हें पेय म्हणून पिणें शक्यच नव्हतें.

इतर मादक पेयेंहि होतीं असें म्हणण्यास कांहीं आधार नाहीं. हवन केल्यावाचून कांहीं एक खावयाचें नाहीं हा निर्बंध असल्यामुळें व हवन न करणाऱ्या लोकांचीं 'अ–यज्ञ' असें म्हणून अत्यंत निंदा होत असल्यामुळें, या यज्ञामुळेंच त्या वैदिककाळच्या लोकांचें खाणें पिणें अत्यंत मर्यादित व सुव्यवस्थित झालेलें होतें.

पण जे त्रैवर्णिक नव्हते व त्रैवर्णिकांच्या बाहेरचे जे होते, त्यांमध्यें मद्यपान होतें, तथापि त्यांच्यामध्येंसुद्धां धूम्रपानादि अन्य व्यसनें होतीं असें मानण्यास कांहीं एक प्रमाण नाहीं.

व्यायाम — चित्रमाला नं. १.



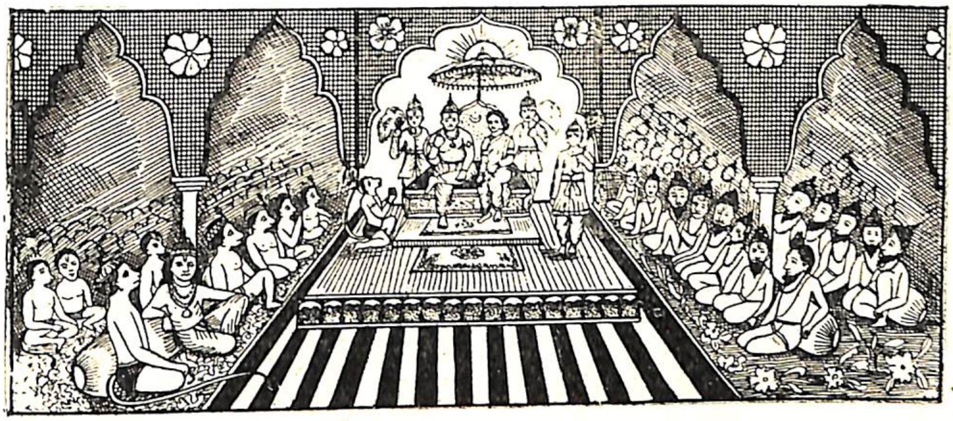
भीमाभिमानहारी हनुमान.

औंध स्टेट प्रेस.

श्री.

रामायणकालीन व्यायाम.

लेखकः—रा. **नारायण रामचंद्र पाटणकर** (महाराष्ट्रिय).



लेखाचा नामनिर्देश पाहतांच, रामायणकालीं नमस्कार कसे घालीत, जोर किंवा बैठका कशा काढीत, विशेषतः रामलक्ष्मणादिकांची व्यायामपद्धति कशा प्रकारची होती याचें संक्षेपानें कां होईना, पण आम्ही वर्णन देणार आहों अशी वाचकांची समजूत होऊन ते कौतुकानें वाचूं लागण्याचा संभव आहे व याकरितां आम्हीं प्रारंभींच सुचवितों कीं अशा प्रकारचें वर्णन देण्याचा आमचा प्रस्तुत विचार नसून तशीं साधनेंहि उपलब्ध नाहींत. रामायण कालाविषयीं अनेक मतभेद आहेत व आम्हीं साधकबाधक प्रमाणांचा विचार करून स्थूल मानानें रामायणकाल शकपूर्व २५०० वर्षे इतका ठरविला आहे. तरी रामायणकाल शकपूर्व कित्येक शतकें मानिला पाहिजे याविषयीं संदेह नाहीं. शिवाय रामायण या ग्रंथाचें काव्य व इतिहास असें दुहेरी स्वरूप असलें तरी तें एका व्यक्तीचें चरित्र होय हें विसरतां नये. अर्थात् त्यावेळच्या सामाजिक स्थितीचें चित्र रेखाटण्याचा आम्हीं कितीहि खटाटोप केला तरी तो केवळ अनुमानांवर केलेला असणार हें उघड आहे. दुसरें असें कीं आपण व्यायाम ही बाब शरीरबल वाढविण्याचें किंवा असलेलें रक्षण करण्याचें साधन म्हणून मानितों व या दृष्टीनें तीविषयीं विचार करतों. रामायणकालीं समाजाची दृष्टिच वेगळी होती. रामायणकालीन समाज धर्मप्रधान असल्यामुळें त्यांचा आचारविचार, राहणी, घटना सर्व धर्मप्रधान होती. राम मखरक्षणाकरितां गेले, राक्षसांचा वध केला,

अरण्यवासाचें व्रत घेतलें, सीतामाईस रावणाचा वध करून सोडविलें व पुढें सीतामाईचा त्याग केला या सर्व गोष्टी श्रीरामांनीं धर्म म्हणून केल्या असें रामायणांत सांगितलें आहे व त्यावरून त्यावेळचा समाज, जी जी गोष्ट करी–मग ती आहारनिद्रादिकांसारखी नैसर्गिक असो, वा यज्ञयागादिकांसारखी कृत्रिम असो, धर्म म्हणून करीत असे हें लक्षांत ठेवणें अवश्य आहे. अर्थात् व्यायामाची अवश्यकता त्याला पटली असेल तर धर्माचे नांवाखालील त्याचा कोठें तरी समावेश केलेला असणार हें उघड आहे. 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' या प्रसिद्ध वचनांतहि शरीर हें धर्मसाधन म्हणून त्याचे संरक्षणाची आवश्यकता सांगून हेंच सुचविलें आहे.

अशा रीतीनें व्यायामाची बाब अनुमानानें प्रगट होण्याचा संभव दिसत असतां तिच्यासाठीं एवढा खटाटोप कशाला असा प्रश्न येथें उपस्थित होण्याचा संभव आहे. पण याचें उत्तर–व्यायाम संपादकांचा आग्रह–असें मामुली न देतां आम्हीं सांगतों कीं व्यायामाचा रामायणकालाशीं जिव्हाळ्याचा संबंध आहे. व्यायामप्रेमी लोक ज्याला आपलें दैवत समजतात व गळ्यांतील ताइताप्रमाणें नव्हे तर प्रत्यक्ष ताइतांत ज्याची प्रतिमा घालून ज्याचे कृपेची अपेक्षा करितात ते श्रीमारुतिराय रामायणकालीं झाले व त्यांना इतकें महत्व किंवा कीर्ति ज्यायोगानें प्राप्त झाली ते पराक्रम याच काळीं त्यांनीं केले व रामायणांत त्यांचें साकल्यानें वर्णन केलेलें आहे. रामायणांतील मुख्य पात्र जें श्रीराम त्यांचे खालोखाल जर रामायणांत कोणाविषयीं विशेष वर्णन आलें असेल तर तें मारुतिरायांविषयीं होय. मारुतिरायांचें दुसरें नांव हनुमान असें होतें. हें नांव प्राप्त होण्याचें जें कारण रामायणांत सांगितलें आहे त्यावरून त्यांच्या सामर्थ्याचा बोध होतो. वास्तविक हनुमान म्हणजे हनुवटी असलेला व हनुवटी तर प्रत्येकाला आहे; मग त्याला हें नवें नांव कां मिळालें ? बाळपणीं मारुतिरायांनीं गिरिशिखरावरून प्रातःकाळीं उदय पावणारें सूर्यबिंब अवलोकन केलें व तें फळ समजून तें घेण्याकरितां एकदम उड्डान केलें. मारुतिरायांचें उड्डाण सूर्यबिंबापर्यंत पोंचणें शक्य नव्हतें हें उघड आहे व त्याचा परिणाम सरळ व्हावयाचा तसा झाला. स्वारी फार उंचावरून एकदम खालीं शिळेवर पडली. यावेळीं वास्तविक सामान्य प्राण्याचा चेंदामेंदा होऊन जावयाचा पण मारुतिरायांची हनुवटी जराशी दुखावली व यासाठीं त्यांना हनुमान असें नांव मिळालें. ही मारुतिरायांच्या बालपणांतील, अर्थात् नैसर्गिक सामर्थ्याची, गोष्ट झाली. आतां मोठेपणींच्या अर्थात् कमावलेल्या किंवा वाढविलेल्या सामर्थ्याविषयीं विचार करूं.

मारुतिरायांनीं समुद्रोल्लंघन केलें त्यावेळीं महेंद्रपर्वतावरून उड्डाण करण्यापूर्वीं शरीर वृद्धिंगत केल्याचें जें वर्णन आहे तें पाहिलें म्हणजे सध्यां व्यायामप्रेमी लोकांना परिचित असलेल्या स्नायुनियमनाचें (मसल कंट्रोल) स्मरण झाल्यावांचून राहत नाहीं. प्रारंभीं पर्वकालीं वृद्धि पावणाऱ्या समुद्राप्रमाणें तो वाढूं लागला असें (५।१।१०) मोघम सांगितलें असून पुढें त्याचें विस्तृत वर्णन दिलें आहे. " मोटमोठ्या अडसरासारखे असलेले

हात त्या हनुमान वानरानें पर्वतावर ठेविले, आणि वर अवसान घेतल्यामुळें कटिप्रदेशाचे ठिकाणीं कृश बनून त्यानें आपले पाय संकुचित केले; नंतर त्या वीर्यवान् भव्य हनुमानानें खांद्याजवळ आपले हात संकुचित करून कंठप्रदेशाचे ठिकाणीं मानहि संकुचित केली; आणि नंतर आपल्या अंगीं असलेलें तेज, बल, आणि वीर्य हें सर्व त्यानें एकत्र केलें; दूरचा मार्ग अवलोकन करण्याकरितां त्यानें आपली दृष्टि वर केली आणि आकाशाकडे पाहत पाहत हृदयामध्यें प्राणवायूचा निरोध केला—नंतर पर्वतावर पाय घट्ट ठेवून कान संकुचित करून ते उडी मारण्यास तयार झाले." (५।१।३३ ते ३६). यापुढील समुद्रोल्लंघन यावेळीं काय किंवा त्यावेळीं काय अलौकिकच होय यांत संशय नाहीं. अशा रीतीनें समुद्रोल्लंघन करूनहि त्यांला श्रम वाटले नाहींत, इतकेंच नव्हे तर त्यांचा श्वासोच्छ्वासहि वेगानें होऊं लागला नाहीं (५।३।३) असें मार्मिकपणें वर्णन आलें आहे. मारुतिरायांच्या शरीरशक्तीची यावरून कांहीं कल्पना होईल. ते व्यायाम कशा रीतीनें करीत असत हें रामायणांत कोठेंहि सांगितलेलें नाहीं; तथापि त्यांच्या पराक्रमाचें जें वर्णन आलें आहे त्यावरून केवळ शारीरिक बलानें त्यांनीं ते पराक्रम केले असें म्हणतां यावयाचें नाहीं. विशिष्ट अवयवाचा संकोच वा विकास म्हणजेच व्यायाम होय.

श्रीरामचंद्राची वानरसेना सेतूवरून लंकेंत आल्यावर रावण गोपुरावर बसून शत्रुसेनेचें निरीक्षण करूं लागला असतां वानरराज सुग्रिवानें उड्डाण करून रावणाला आपला पराक्रम दाखविल्याचें जें वर्णन (६।४०) आलें आहे, त्यावरून त्याचे शरीरसामर्थ्याची कल्पना होते. लंकाधीशाला तर यावेळीं चेंडूप्रमाणें धरून भूमीवर फेकल्याचें येथें सांगितलें आहे. हें युद्ध फार वेळ न चालतां सुग्रीव लवकरच परत आला. तथापि यांत शारीरिक बल व याबरोबर त्याचे अंगीं असलेलें साहस व्यक्त होतें.

सर्व वानरांमध्यें वालीचें शरीरसामर्थ्य अप्रतिम होतें. श्रीरामचंद्राचें शत्रुत्व त्यानें संपादन केल्यामुळें त्याच्या पराक्रमाकडे वाचकांचें लक्ष विशेष जात नाहीं व त्याचें कोणी कौतुक करीत नाहीं, तथापि किष्किंधाकांडांतील पूर्वार्ध त्याचे पराक्रमानें व्यापिलेलें आहे, हें येथें लक्षांत ठेवणें अवश्य आहे. श्रीरामचंद्रानें त्याचा वध केला असला तरी त्याशीं समोर उभें राहून युद्ध न करितां आड राहून त्यावर बाण सोडण्याचें जें वर्णन आहे त्यावरून त्याशीं समोर उभें राहून युद्ध करण्यांत स्वतःचे बळाविषयीं व स्वतःचे यशाविषयीं श्रीरामाचे मनाची अनिश्चितता व्यक्त होऊन वालीचा पराक्रमच प्रतीत होतो. वालीचा पराक्रम केवढा आहे हें श्रीरामचंद्रास कळण्याकरितां सुग्रीवानें त्याची दिनचर्या सांगितली आहे. (४।११) तीवरून त्याचे शक्तीचा बोध होऊन त्याबरोबर तो नित्य घेत असलेल्या व्यायामाची कल्पना करतां येते. त्याच्या या व्यायामाला नियम किंवा पद्धति कोणतीच नसली तरी तेथील वर्णनावरून तो, पद्धतशीरपणें कां नसेना पण व्यायाम घेत असे हें निर्विवाद अनुमानतां येतें. त्यानें दुंदुभिनामक महिषाशीं झुंज घेतल्याची जी कथा

सुग्रिवानें यापुढें सांगितली आहे त्यावरून व विशेषतः दुंदुभीचें प्रेत त्यानें दोन हातांनीं उचलून एका हिसक्याबरोबर दूर फेकून दिल्याचें जें वर्णन आहे त्यावरून त्याचें सामर्थ्य किती होतें हें सहज कळणारें आहे. वालीचे शक्तीची कल्पना श्रीरामचंद्रास आणून देण्याकरितां ही कथा सुग्रिवानें श्रीरामचंद्रास सांगितली आहे व त्याचा हेतु सफल झाल्याचें पुढें स्पष्ट सांगितलें आहे. मग वाचकांला तरी शंका कशानें राहील ?

वानरांतील प्रमुखांच्या शरीरसामर्थ्याविषयीं रामायणांत असलेले उल्लेख देऊन त्यांवरून कोणतीं अनुमानें कशीं निघतात हें येथपर्यंत दाखविलें. इतर सामान्य वानरांविषयीं यावरून अनुमान केल्यास चुकीचें होणार नाहीं, हें उघड आहे. या समाजानें इतर व्यवहारांचे कामीं किती प्रगति यावेळीं संपादन केली होती याविषयीं सविस्तर निरूपण समालोचनेंत केलेलें आहे, व त्यावरून त्यांच्या शरीरसामर्थ्या-विषयीं येथें केलेलें अनुमान ओढून ताणून केलेलें आहे असें कोणालाहि म्हणतां येणार नाहीं.

रामायणकालचा दुसरा महत्वाचा समाज राक्षसांचा; पण त्याविषयीं विशेष प्रमाणें देऊन चर्चा करण्याचें वास्तविक कारण नाहीं. कारण राक्षसांचें सामर्थ्य अचाट, त्यांची शरीरयष्टि विशाल, त्यांचे ठायीं क्रोधहि तीव्र अशा प्रकारच्या समजुती लोकांत आधींच रूढ आहेत; व यांतील अत्युक्तीचा भाग सोडला तर त्यांत सत्यांशहि आहे. अशा अत्युक्तींविषयीं समालोचनेंत चर्चा करून त्यांचें खंडनहि केलेलें आहे. पण शरीरसामर्थ्य ही बाब अशी आहे कीं त्यांत अत्युक्तीचा भाग अल्पच आहे. तेव्हां राक्षसांच्या शरीरसामर्थ्याविषयीं विशेष चर्चा न करितां सोयीसाठीं फक्त रावणाचे वर्णनाविषयींचें एक अवतरण येथें देतों. हें अवतरण मारुतिरायांनीं लंकेंत प्रवेश केल्यावर रावणाचे वाड्यांत रात्रीं ते शिरले असतां त्यांला तो कसा दिसला याविषयींचें वर्णन आहे,

"त्या महात्म्या राक्षसाधिपति रावणाचे इंद्रध्वजाप्रमाणें पसरलेले दोन हात मारुतिरायानें पाहिले. त्या हातांत सोन्याचीं बाहुभूषणें घातलीं होतीं. ऐरावतानें आपल्या दंताग्रांनीं त्याच्या हातांवर जखमा केल्या होत्या; त्यांचे व्रण त्यांवर होते. इंद्राच्या वज्राचे ओरखडे त्याच्या पुष्ट खांद्यांवर उठले होते. श्रीविष्णूच्या चक्रानें केलेल्या जखमा त्यावर दिसत होत्या. त्याचे दोनहि हात पुष्ट असून त्याचे दोनहि खांदे बलिष्ठ होते...त्याचे दोनहि हात आडसराप्रमाणें असून हत्तीच्या सोंडेसारखे वाटोळे होते. पांच फडा असलेले दोन साप जसे असावेत त्याप्रमाणें ते दोन हात त्या शुभ्र अंथरुणावर पसरलेले होते....यक्ष, नाग, गंधर्व, देव आणि दैत्य यांना त्याचें भय वाटत असे. रागावलेले दोन साप मंदर पर्वताच्या गुहेमध्यें निजले असावे त्याप्रमाणें अंथरुणावर पसरलेले त्याचे ते दोन हात दिसत होते, असें त्या मारुतिरायानें पाहिलें. मंदरपर्वत ज्याप्रमाणें त्यावरील दोन शिखरांनीं शोभावा, त्याप्रमाणें, पर्वताप्रमाणें धिप्पाड असलेल्या त्या राक्षसाधिपति रावणाला त्याच्या त्या प्रचंड हातांनीं शोभा आली होती." वा. रा. (५।१०।१५).

आतां इतर मानवांविषयीं रामायणांत काय

आढळतें तें पाहूं. रामायणांतील मुख्य पात्र जें श्रीराम त्याचे पराक्रमांविषयीं अनुकूल भावना आधींच आहे. पण ती भावना श्रीराम विष्णूचा अवतार म्हणूनच असली तरी रावण व वाली यांचा वध केल्यामुळें ती सकारणाहि आहे. त्याच्या पराक्रमाचा प्रारंभ लहानपणींच झाला. विश्वामित्रांनीं त्याला मखरक्षणार्थ नेलें. त्यावेळीं राजा दशरथ श्रीराम वयानें लहान म्हणून पाठवीत नव्हता. परंतु त्यानें मुनींचे आग्रहावरून त्याला संमति दिली. या पहिल्याच परीक्षेंत श्रीराम उत्तीर्ण झाले. यावेळीं विश्वामित्रांनीं श्रीरामचंद्रास मखरक्षणार्थ आणिलें असलें तरी ते त्याचे रक्षणाची चिंता वहात होते. पण यापुढें श्रीरामांनीं दोन वेळां ज्या परीक्षा दिल्या. त्या स्वतः कोणाचें सहाय्य न घेतां दिल्या. यज्ञसमाप्तीनंतर श्रीरामास घेऊन विश्वामित्र राजा जनकाकडे गेले. तेथेंहि यज्ञाकरितां ते गेले होते. जनकानें आपली कन्या सीतामाई वीर्यशुल्का असल्याचें कळवून धनुष्य सज्ज करण्याचा पण लाविला होता, व तो कोणाहि राजपुत्राला पूर्ण करितां न आल्यामुळें तिचा विवाह तसाच राहिला. या गोष्टीला त्यावेळीं एक वर्ष झालें होतें. विश्वामित्रांनीं हें लक्षांत आणून तें धनुष्य श्रीरामास दाखविण्याची विनंति राजा जनकाला केली व तें सज्ज करण्याचा प्रयत्न श्रीराम करीत असतां भग्न झालें. पुढील कथा प्रसिद्ध आहे. धनुष्य सज्ज करणें ही गोष्ट आपणांला वाटते तितकी वास्तविक सोपी नाहीं. शरसंधान करण्यांत एक प्रकारचें कौशल्य अवश्य असतें व सज्ज करण्यांत शक्तीची आवश्यकता असते. यावेळीं श्रीरामाचें वय अवघें सोळा वर्षांचें होतें. सध्याचे काळीं वयांत आलेल्या पुरुषांतहि त्याची गणना कोणीं केली नसती. या वयांत श्रीरामचंद्रानें त्या काळीं अवश्य असलेल्या सर्व विद्या संपादन करून त्याबरोबर शरीर-सामर्थ्यहि त्या विद्येला शोभेल असें वाढविलें होतें हें विशेष होय. हा विशेष श्रीरामापुरता नव्हे तर त्या कालाचाच हा विशेष होता. श्रीरामचंद्रानें हा पण जिंकला खरा, पण तो जिंकण्याचा प्रयत्न एक वर्षापूर्वीं अनेक राजपुत्रांनीं केला होता, यावरून ही गोष्ट उघड होत आहे. त्यांना त्यांत यश आलें नाहीं यावरून ते केवळ काडी पहिलवान् होते असे मुळींच म्हणतां येणार नाहीं. त्यांना स्वसामर्थ्याविषयीं कांहीं तरी विश्वास होता म्हणूनच ते प्रयत्न करण्यास पुढें आले.

आपल्या बलाची दुसऱ्याला प्रतीति आणून देण्याचा योग श्रीरामाला वालीवधाचे-वेळीं आला. सुग्रीव व श्रीरामचंद्र यांचें सख्य झालें; व श्रीरामचंद्रानें वालीवध करावा आणि सीताशुद्धीचे कामीं सुग्रिवानें त्याला साहाय्य करावें असा संधि झाला. यावेळीं श्रीरामचंद्राकडून वालीचा वध होईल असा सुग्रिवाला भरंवसा येईना. सुग्रिवानें वालीचे बलाविषयीं श्रीरामचंद्रास कल्पना यावी म्हणून त्याचा इत्थंभूत वृत्तांत वगैरे त्याला सांगून पाहिला, तरी श्रीराम आपल्या निश्चयापासून ढळले नाहींत. सुग्रिवाला आपल्याविषयीं शंका वाटत असल्याचें श्रीरामचंद्राच्या लक्षांत आलें व आपण काय केलें असतां आपल्या बलाविषयीं विश्वास येईल असा स्पष्टच प्रश्न केला. तेव्हां सुग्रिवानें दुंदुभीचा देह वालीनें दोन हातांनीं धरून एका हिसक्यासरशीं दूर फेकल्याची

कथा सांगून श्रीरामचंद्रास तसें करण्याविषयीं सुचविलें. सुग्रिवानें दुंदुभीचे अस्थींचा ढीग पायानें उचलून दूर फेंकण्याची कल्पना सुचविली. श्रीरामचंद्रांनीं हा प्रयोग लगेंच करून दाखविला. सुग्रिवानें तरीहि शंका घेतली व ती सकारण होती. कारण पूर्वी दुंदुभीचा देह जड होता व आतां कालांतरानें सुकून गेला होता. तेव्हां शेवटीं श्रीरामांनीं सात ताल वृक्षांचा भेद बाणाचे योगानें करून सुग्रिवाच्या शंकेचें निरसन केलें. ताल-वृक्षांचा भेद बाणानें श्रीरामांनीं केला तरी तो एकदम केला असल्यामुळें श्रीरामाचे बल त्यांत सहज व्यक्त होत आहे. शरसंधान वेगळें. त्यांत कौशल्याची आवश्यकता असते व हें लक्षांत घेऊनच सुग्रिवानें हा प्रयोग श्रीरामचंद्रास सुचविला.

श्रीरामाचे बलाविषयीं रामायणांतच असलेलीं प्रमाणें येथवर दिलीं व त्यांवरून आमचीं अनुमानें कशीं निघतात हेंहि निरूपण केलें. श्रीरामाचे अंगीं जो पराक्रम असल्याचें वर्णन आहे, तें पाहिलें म्हणजे तो पराक्रम शक्तिवर्धक अभ्यासानें त्यांनीं संपादन केला असला पाहिजे यांविषयीं संशय राहत नाहीं. श्रीरामाचा कालच असा होता कीं त्या वेळीं राजाचे अंगीं जातिवंत पराक्रम अवश्य होता. त्या वेळीं होणारीं युद्धें केवळ सैनिक किंवा त्यांवरील अधिकारी यांमध्यें होत नसून राजा किंवा राजपुत्र यांना त्या कामीं जातीनें जावें लागत असे व सैनिकांचा पराक्रम बव्हंशीं राजाचे वैयक्तिक पराक्रमावर अवलंबून होता. सध्यां होणारीं युद्धें व पूर्वींचीं युद्धें यांमध्यें मोठा भेद हा आहे कीं सध्यांचे युद्धांत दोन पक्ष एकमेकांपासून फार दूर असतात किंबहुना ते परस्परांस दृग्गोचरहि होत नाहींत. पूर्वी युद्धें होत त्यावेळीं दोन पक्ष हातघाईवर आले तर एकमेकांत मिसळून जात असत. या प्रसंगास अनुलक्षूनच आपला कोण व शत्रूचा कोण हें ओळखतां येईना असें झालें, अशा प्रकारचीं वर्णनें कोठें कोठें केलेलीं आढळतात. अशा प्रकारचीं युद्धें करावयाचीं तर त्यांत स्वसंरक्षणासाठीं तरी अंगांत शक्ति असणें अवश्यक असतें आणि ती संपादन करण्यास व्यायामाची आवश्यकता आहे हें सांगावयास नको. युद्धाचे प्रसंग तर त्या वेळीं वारंवार येत असत. निरनिराळ्या राजांमध्यें कांहीं तरी कारणानें युद्धें उपस्थित होत असत व कित्येक वेळां अश्वमेधांसारखे यज्ञ करून कांहीं राजे हीं युद्धें आपण होऊन जमवून आणीत असत. आपल्या प्रदेशांतील प्रजांचीं धार्मिक कार्यें चाललीं असतां त्यांना राक्षस विघ्न करूं लागले तर त्यांचा बंदोबस्त करणें हें राजाचें कर्तव्य असल्यामुळें व त्यांची भावनाहि तशी असल्यामुळें त्या निमित्तानेंहि युद्धाचे प्रसंग येत असत. विश्वामित्राचे मखरक्षणार्थ श्रीरामचंद्र गेले हा असलाच एक प्रसंग होय. वारंवार होणाऱ्या अशा युद्धांकरितां राजानें सदोदित सिद्ध रहावयाचें तर त्याचे अंगीं दौर्बल्य असून कसें चालेल ? सध्यांची युद्धाची सिद्धता ज्याप्रमाणें रसायनशास्त्रज्ञाचे प्रयोगशाळेंत चालू असते, त्याप्रमाणें पूर्वीचे युद्धांची सिद्धता व्यायामशाळेंत किंवा राजपुत्रांच्या धनुर्विद्याभ्यासाच्या शाळेंत चालू असे असें अनुमान होतें. रामायणांत श्रीराम हें मुख्य पात्र म्हणून व त्यांचा पराक्रम विशेष म्हणून त्यांचें वर्णन सर्वांहून

अधिक असलें तरी सर्व राजपुत्रांचें शिक्षण सारखें व एकत्र झालें होतें हें विसरतां कामां नये. अर्थात् सामुदायिक व्यायामाचा उल्लेख रामायणांत नसला तरी त्याची संभवनीयता पटण्यास प्रत्यवाय नाहीं. कारण कोणतीहि विद्या एका गुरूपाशीं एकाच विद्यार्थ्यानें संपादन करावयाची म्हटली तर बुद्धिमान् विद्यार्थ्यालाहि तें कठीण जातें. परस्परांचें एकत्र चिंतन व स्पर्धा यांचे योगानें विद्यार्जन अधिक सुलभ होत जातें व त्याला दृढता येते. शरीरबलसंपादनांत तर चिंतनाचा संभव नसून स्पर्धेचाच उपयोग अधिक. बौद्धिक विद्येमध्यें श्रीरामाचे अनेक सहाध्यायी होते, हें त्यांनीं वनवासास जाण्यापूर्वीं त्यांना दानें केल्याचें जें वर्णन आहे त्यावरून कळून येतें व त्याबरोबरच त्यावरून शरीरबलसंवर्धनाचे विद्येंतहि त्यांना अनेक सहाध्यायी असल्याचें अनुमान केल्यास तें साहस होईल असें वाटत नाहीं. श्रीरामाचें चित्र किंवा प्रतिमा आपण कल्पनेनें निर्माण करीत असतों; श्रीरामाचे त्यावेळीं काढलेलें चित्र कांहीं उपलब्ध झालेलें नाहीं; यामुळें त्यांचे स्वरुपाविषयीं आपणांस कल्पनाच करणें भाग आहे. मूर्ति किंवा चित्र काढतांना कारागिराची दृष्टि त्यांत किती अधिक सौंदर्य काढितां येईल या गोष्टीकडे असते व त्यांत त्याला दोषहि देतां येत नाहीं. पण रामायणांत त्याचे स्वरुपाविषयीं जें वर्णन आलें आहे त्यावरून त्याविषयीं अल्प असली तरी यथार्थ कल्पना आपणास करतां येईल. बालकांडाचे प्रारंभीं श्रीरामाच्या श्रेष्ठतेचीं कारणें सांगतांना ओघाबरोबर त्यांचे स्वरुपाविषयीं उल्लेख आहेत.

विपुलांसो महाबाहुः कंबुग्रीवो महाहनुः ॥१।१।९॥
महोरस्को महेष्वासो गूढजन्हुररिंदमः ॥
आजानुबाहुः सुशिराः सुललाटः सुविक्रमः ॥१०॥
समः समविभक्तांगः स्निग्धवर्णः प्रतापवान् ॥
पीनवक्षा विशालाक्षो लक्ष्मीवाँच्छुभलक्षणः ॥११॥

"त्यांचे स्कंध उन्नत असून बाहु मोठे आहेत. त्यांचा कंठ शंखासारखा आहे (त्यावर शंखाप्रमाणें तीन वळ्या आहेत.) हनुवटी मांसल आहे, त्यांचें वक्षःस्थल विशाल असून ते प्रचंड धनुष्य धारण करतात. त्यांचे खांद्यांचे सांधे मुळींच दिसत नाहींत. ते शत्रुघातक राम आजानुबाहु असून त्यांचें मस्तक व ललाट हीं विशाल आहेत; त्यांची गति प्रशस्त आहे. त्यांचा देह प्रमाणांकित असून त्यांचे नेत्रादि अवयव परस्परांपासून भिन्न आहेत. त्यांचें वक्षःस्थळ व नेत्र विशाल आहेत." येथें श्रीरामाचे गुणांविषयीं अनेक उल्लेख आहेत पण ते वगळून त्यांचे शरीरसंपत्तिविषयींचे उल्लेख मात्र येथें घेतले आहेत. यांतील कित्येक उल्लेख तर व्यायामाची संभवनीयता व्यक्त करणारे आहेत. श्रीरामचंद्राचे स्वरुपाविषयीं याहून अधिक वर्णन अशोकवनिकेंत मारुतिरायांनीं सीतामाईस उद्देशून केलेल्या भाषणांत आलें आहे. (५।३५) हें वर्णन वरच्यापेक्षां विस्तृत असून मूळांतून वाचण्यासारखें आहे. यांत दाशरथीचा वर्ण

श्याम असल्याचें सांगितलें असून त्यांची उंची चार हात (चतुष्किकुः) असल्याचें वर्णन केलें आहे. श्रीरामचंद्राचे पराक्रमावरून त्यांची शरीरयष्टि जशी असावी अशी आपली कल्पना होते त्यास अनुरूप असे रामायणांतील वरील उल्लेख पाहिले म्हणजे आपल्या अनुमानाविषयीं सत्यतेचा प्रत्यय तात्काल येतो आणि याच हेतूनें ही चर्चा केली आहे.

श्रीरामरायाचा पराक्रम किंवा शरीरसंपत्ति यांवरून त्या वेळच्या समाजाविषयीं निश्चित अनुमान करतां येणें शक्य नाहीं. कारण राजा संपन्न असला म्हणजे प्रजा संपन्न असतेच असें नाहीं. सध्यां तर याच्या विपरीतच उदाहरणें आढळतात. परंतु ज्या कालाविषयीं आपण विचार करीत आहों त्या काळीं राजा व प्रजा यांमधील संबंध कशा प्रकारचा होता हें पाहिलें म्हणजे वरील अनुमान अनाठायीं म्हणतां येणार नाहीं. आणखी असें कीं श्रीरामरायाचे शरीरबलाविषयीं आपणांस अनुमान करण्यास त्यांत श्रीरामचरितच सांगितलेलें असल्यामुळें प्रमाणें मिळूं शकलीं तशीं तत्कालीन समाजाविषयीं त्यांत वर्णन नसल्यामुळें मिळणें शक्य नाहीं. रामायणाचे प्रारंभीं अयोध्येचे वर्णनांत तो देश सर्व प्रकारें कसा समृद्ध होता तें सांगितलें आहे व समृद्धीनें शरीरबल येत असल्यामुळें त्या वेळचा समाज शरीरबलानें संपन्न होता असें म्हणण्यास चिंता नाहीं. नाहीं म्हणावयास राजा दशरथाचे वेळीं अयोध्येंत असलेले महारथी कसे होते तें सांगतांना "मत्त होऊन अरण्यामध्यें गर्जना करणारे सिंह, व्याघ्र व वराह यांचा तीक्ष्ण शस्त्रांनीं केवळ नव्हे तर आपल्या बाहुबलानें वध करणारे" (१।८।२१) असें वर्णन केलें आहे. तसेंच अन्यत्र (१।६।१४) "त्याचे नगरींत अशक्त कोणी नव्हता" असें सांगून सर्व सशक्त असल्याचें सूचित केलें आहे. अशा रीतीनें त्या वेळच्या समाजाच्या शरीरबलाविषयीं अनुमान करतां आलें तरी बालकांडाचे प्रारंभीं विश्वामित्र मखरक्षणार्थ राजाकडे राजपुत्रांना घेऊन जाण्याकरितां आल्याचें वर्णन वाचलें म्हणजे त्या वेळचा ब्राह्मणसमाज दुर्बल होता किंवा कसें अशी शंका आल्यावांचून राहत नाहीं. पण तिचें निराकरण विश्वामित्रांनीं तेथेंच केलें आहे. "यज्ञदीक्षा घेतली असल्यामुळें राक्षसांचा शापानें नाश करण्यास मी प्रवृत्त होत नाहीं" असें त्यांनीं प्रारंभींच सांगितलें आहे. (१।१९) अरण्यांत श्रीराम गेल्यावर ऋषींचीं अनेक मंडळें त्याजकडे स्वसंरक्षणाची विनंती करण्यास आलीं होतीं. त्या वेळीं त्यांनींहि राक्षसांचा नाश स्वतः न करण्याचें कारण वरील प्रमाणेंच दर्शित केलें आहे. (३।१०।१२।१३) येथें ब्राह्मणांचें तपोबल प्रगट केलें आहे व त्यांची दुर्बलता झाकली गेली आहे असें कोणी म्हणतील किंवा त्यांच्या या समजुतीवरूनहि कदाचित् आक्षेप घेतील तर त्याचेंहि उत्तर देतां येईल. तपोबलावरून शरीरबल अनुमानितां आलें नाहीं तरी तपश्चर्या करण्यास शरीरबलाची आवश्यकता आहे याचा कोणी विचार केला आहे काय? तपश्चर्येनें शरीर पुष्ट दिसणार नाहीं हें खरें आहे; पण शरीरबल त्यानें नष्ट होणार नाहीं. व्रतसमाप्ति झाल्यावर त्यांना शरिराचें हें व्यंग दूर करण्यास अडचण नव्हतीच. दुसरें असें कीं, ब्राह्मण शास्त्रग्रहण-

करून समरांगणावर येत नसेल तरी अस्त्र-विद्येचें शिक्षण ते देत असत. श्रीराम वसिष्ठाचे शिष्य होते हें प्रसिद्ध आहे. विश्वामित्रांनीं श्रीरामचंद्रास कित्येक अस्त्रें दिल्याचें रामायणांत वर्णन आहे व यावरून ते समरांगणावर येत नसतील तरी त्यांनीं अस्त्रविद्या सोडली नव्हती हें उघड आहे. अस्त्रांचें शिक्षण देण्यास शरीरबल आवश्यक आहे हें सांगावयास नको. राक्षसांचा नाश करण्यास तपोबळ न दवडण्याचे समजुतीवर जर कोणाचा आक्षेप असेल तर तो वृथा होय. आधीं ही समजूत आहे व ती फार प्राचीनकालांतील असून ती कालानुरूपहि आहे. गेल्या सत्याग्रहाचे लढ्यांत पोलिसांनीं निष्कारण लाठ्या चालविल्या तरी स्वयंसेवक केवळ अहिंसाव्रतपालनाचे हेतूनें त्यांचा प्रतिकार करीत नसल्याचें आपण पाहत होतों व त्यांचें कौतुक करीत होतों; मग मागील काळीं तप वृथा जाऊं नये म्हणून राक्षसांचा प्रतिकार न करणाऱ्या मुनींना केवळ दोष कां द्यावा ?

शरीरसंपत्तीबरोबर विशेष लक्षांत ठेवण्यासारखी व अनुकरणीय अशी गोष्ट म्हटली म्हणजे साध्या राहणीची होय. दाशरथी एवढ्या राज्याचे अधिपति असतां त्यांची राहणी सामान्य व्यक्तीप्रमाणें साधी होती व यामुळें वनवासाचा प्रसंग अकस्मात् आला असतां त्यांना त्याकरितां सिद्धता करण्याला मुळींच वेळ लागला नाहीं. वनांत असतां स्वकष्टानें उपजीविका करावी लागत असे व साध्या राहणीचा नित्याचा अभ्यास असल्यामुळें त्यांना त्यानिमित्त कष्ट वाटले नाहींत. प्रजाजनांची वृत्तिहि तशीच असल्यामुळें श्रीरामाबरोबर वनांत जाण्याचा निश्चय त्यांनीं केला व तत्काल त्यांनां तो पूर्ण करून दाखवितां आला. श्रीरामचंद्रांनीं चुकविल्यामुळें त्यांना परत पाठीमागें यावें लागलें हा भाग वेगळा, परंतु पहिल्या दिवशीं तर सर्व लोक रात्रीं अरण्यांत केवळ झाडांखालीं राहिले होते हें लक्षांत ठेवण्यासारखें आहे. श्रीराम धनुर्विद्येंत अप्रतिम असले तरी अयोध्येंत असतां अश्वारूढ होऊन ते मृगयेला जात असत, पण अरण्यांत गेल्यावर मृगयेचा सर्व व्यवहार त्यांना पायीं आणि कांट्यांतून फिरत करावा लागला तरी त्यासाठीं त्यांना विशेष कष्ट वाटल्याचें वर्णन नाहीं हें कौतुकास्पद होय. सीतामाईसहि साध्या राहणीचा अभ्यास असल्यामुळें त्यांना वनवासाचे कष्ट दुःसह झाले नाहींत. रावणाचे बंदींत असतांना तर त्यांचा अतिशय छळ झाला, तथापि त्यांची शरीरप्रकृति निकोप व बळकट असल्यामुळें त्यांत त्यांना टिकाव धरतां आला. पतीनें त्याग केल्यावर ऋषींबरोबर आश्रमांत तेरा वर्षें राहण्याचा प्रसंग आला. त्यांचें चारित्र्य शुद्ध असल्यामुळें त्या मनानें खंबीर होत्या, पण त्याबरोबर त्यांची शरीरयष्टि तशीच खंबीर असल्यामुळें वनांतील कष्टमय राहणीचा त्यांचेवर अनिष्ट परिणाम झाला नाहीं. विवाहानंतर वनवासापर्यंत व राज्यारोहणानंतर त्याग करीपर्यंत एवढाच काय तो सीतामाईस सुखाचा काल गेला. हा काल तर अत्यंत अल्प, दोन वर्षांइतकाहि होणार नाहीं. बाकी चौदा आणि तेरा वर्षें त्यांनीं केवळ अरण्यांत काढिलीं. स्त्रिया व्यायाम करीत असत असें अनुमान करण्यासारखा रामायणांत उल्लेख नाहीं हें खरें. तथापि सीतामाईच्या

शरीरप्रकृतीवरून तत्कालीन स्त्रिया नांवा-प्रमाणें अबला नव्हत्या असें विधान करण्यास चिंता नाहीं.

सीतामाई व श्रीरामचंद्र यांचे विवाहकालीं वय काय होतें याविषयीं समालोचनेंत स्वतंत्रपणें विवेचन केलें आहे व तो विषयहि एका दृष्टीनें आनुषंगिक आहे. यासाटीं येथें एवढेंच सांगावेसें वाटतें कीं त्यावेळीं विवाह बालपणीं होत असत व प्रौढपणीं होत असले तरी कित्येक आधुनिक सुधारकांना वाटतें त्याप्रमाणें फार प्रौढवयींहि होत नसत. विवाहकालीं श्रीरामचंद्राचें वय सोळा वर्षांचें होतें आणि सीतामाई त्याहून लहान पण बऱ्याच प्रौढ होत्या, इतकें रामायणांतील उल्लेखांवरून आम्हीं ठरविलें आहे व त्यावरून तत्कालीन विवाहाचे कालाची मर्यादा वरप्रमाणें अनुमानली आहे. त्यावेळचे आहाराविषयींहि समालोचनेंत विवेचन आलेलें आहे. ही बाब आनुषंगिक आहे. मुख्य विषय जो तत्कालीन शरीर-संपत्ति व त्यावरून अनुमानितां येणारा व्यायाम यांचें विवेचन येथवर साकल्यानें पण यथा-मति केलें आहे. तसा व्यायाम, तशी शरीर-संपत्ति आणि तसें इंद्रियदमन संपादन करून रामराज्यांतील प्रजाजन होण्याची आमची सिद्धता झाल्यावर रामराज्याचा अनुभव मिळण्यास अवधि कां लागणार आहे ?

श्री.

भारतकाळांतील बलोपासना.



: लेखक :



रा. चिं. वि. वैद्य,
भारताचार्य.

महाभारत काळीं म्हणजे इ० स० पूर्वी ३००० ते ३०० वर्षेपर्यंत हिंदुस्थानांत कसरत (मेहनत) करून शरीर सुदृढ किंबहुना प्रचंड सामर्थ्याचें करण्याचा सांप्रदाय सर्वत्र शहरांत व खेड्यांत आणि सर्व लोकांत, विशेषतः ब्राम्हण, क्षत्रियांत होता याबद्दल शंका नाहीं. महाभारतांत आणि हरिवंशांत या संबंधीचीं वर्णनें जागजागीं आहेत. त्या वेळचे खेळांचे किंवा कसरतीचे प्रकार कोणत्या तऱ्हेचे होते हें सांगतां यत नाहीं. दण्ड, जोडी वगैरे प्रकार असावेत; पण कुस्तीचा प्रकार सवत्र असे आणि युद्धांतसुद्धां केवळ बाहूंनीं कुस्ती करीत. अशा कुस्त्या प्राणांतिक होत असत. कुस्तीमध्यें निरनिराळ्या प्रकारचे पेंच असत; त्यांचीं नांवें त्या वेळचीं संस्कृत असल्यानें या वेळीं ओळखतां येण्यासारखीं नाहींत. शस्त्रयुद्धामध्यें धनुष्यबाणाचें युद्ध श्रेष्ठच होतें. पण तें या कसरतींच्या प्रकारांत गणतां येत नाहीं. त्याच्या खालच्या नंबरावर असलेले गदायुद्ध

हें शरीसामर्थ्याचें आणि पुष्कळ अंशीं हल्लीं लाठी चालवितात त्यासारखें असें. लाठीयुद्धहि त्यावेळीं असावें यांत शंका नाहीं आणि अद्यापि कुस्ती म्हणजे नियुद्ध आणि लाठी यांचा प्रघात उत्तर हिंदुस्थानांत सर्वत्र आहे.

यासंबंधीं सर्वांत प्रसिद्ध उदाहरण श्रीकृष्ण व बलराम यांचेंच आहे. व्रजांत (खेड्यांत) मोकळी हवा, पुष्कळ दूध आणि वाटेल तितकी फुरसत असल्यानें गोपांमध्यें कसरत व कुस्त्या अतोनात होत आणि त्यांत श्रीकृष्ण व बलराम अत्यंत सामर्थ्यवान व प्रसिद्ध झाले. तेव्हां कंसानें त्यांची कीर्ति ऐकून त्यांस मथुरेस बोलाविलें. हल्लीं जशा कुस्त्या पाहण्याचा नाद भारतियांस आहे तसा तेव्हांहि होता. श्रीकृष्णाच्या अंगावर कंसाज्ञेनें मस्त हत्ती चालविला गेला. हातांत कांहीं नसतां नुसत्या बाहूंनीं हत्तीशीं झुंजण्याची कला त्या वेळीं होती व कांहीं वर्षांपर्यंत अलीकडेहि ती जिवंत होती. श्रीकृष्णानें हत्ती कसा मारला हें मी श्रीकृष्णचरित्रांत वर्णन केलें आहे व त्याचें चित्रहि दाखविलें आहे. हत्ती मोहरा करून माणसांत दांत घूसवूं पाहतो तेव्हां दांत दोन्ही हातांनीं वर उपटून (उचलून) व लागलींच हत्ती खालीं झालेलाच असतो त्यामुळें त्याच्या गंडस्थळावर मारून त्याचें मस्तक श्रीकृष्णानें फोडलें. हा प्रकार अशक्य कोटींतील कविवर्णनांत नाहीं. असो. कुस्त्यांमध्यें चाणूर वगैरेस श्रीकृष्णबलरामांनीं कसें मारलें हें भारतादि ग्रंथांत वर्णिलें आहेच. चाणूर वगैरे मल्ल, राजांच्या पदरीं हल्लीं असतात त्याप्रमाणें कंसाच्या पदरीं होते. किंबहुना विराट राजाजवळ कीचक व त्याचे पहिलवान असल्यामुळें त्याचा दरारा पूर्णपणें लोकांवर बसला होता. तेव्हां कुस्ती ही कला भारतियांची फार प्राचीन आहे व अजून श्रेष्ठ प्रकारची आहे हें परवां पंजाबी मल्लानें पाश्चात्त्य मल्लावर मिळविलेल्या जयावरून सिद्ध आहे.

कुस्तीशिवायचे खेळ व कसरतीचे प्रकार म्हणजे रथचर्या, गजचर्या, अश्वचर्या, तलवारीचें युद्ध व गदायुद्ध हे होत. हे सर्व शिकविणारे ब्राम्हण असत. यावरून ब्राम्हण व क्षत्रीय हे दोघेहि या शारीरिक सामर्थ्यांत अग्रेसर होते. शंभर धृतराष्ट्र पुत्र व पांच पांडव आणि अश्वत्थामा यांना द्रोणाचार्यांनीं शिकवून तयार केलें आणि त्यांचें प्राविण्य रंगभूमीवर कौरव नगरांत लोकांना दाखविलें. त्याचें वर्णन महाभारतांत आदिपर्व अध्याय १३४ मध्यें आहे तें पहावें. रथचर्या आतां नष्ट झाली आहे. पण बाकीचे प्रकार गदेशिवाय कायम आहेत. ढाल तरवारीचें युद्धहि हल्लीं नष्टप्राय आहे. पण सर्वत्र "लाघवं सौष्ठवं शोभां स्थिरत्वं दृढमुष्टिताम्" याकडे लक्ष असे. अर्जुनाच्या रथचर्येचें वर्णन मनोहर आहे.

'क्षणात् प्रांशुः क्षणात् ऱ्हस्वः क्षणाच्च रथधुर्गतः।
क्षणेन रथमध्यस्थः क्षणेनावतरन् महीम्॥'

कर्ण अगदीं खालच्या वर्गांतील मनुष्य, पण अर्जुनाबरोबरीनें प्रत्येक कामांत तयार होता व त्यानें रणांगणांत शिरून माझ्याशीं द्वैरथ कर अशी मागणी केली; त्या वेळीं तो राजपुत्र

नाहीं तेव्हां मी त्याशीं खेळूं शकत नाहीं अशी तक्रार अर्जुनानें केली, पण गुणांमध्यें जात, वय यांचा विचार नसतो असा त्यास जबाब मिळाला. हें अजूनहि मान्य आहे, कारण आखाड्यांत वैदिक ब्राम्हण आणि साधारण शूद्र हे दोघेहि समान आहेत. असो, महाभारतांत कुस्त्यांचें वर्णन आणखी एका स्थळीं आलें आहे तें देण्यासारखें आहे.

जरासंध हा मगधदेशचा राजा. हा कुस्तीच्या सामर्थ्यावरच सर्व क्षत्रियांत श्रेष्ठ झाला होता. त्याला मारल्याशिवाय राजसूय यज्ञ करतां येणार नाहीं असें श्रीकृष्णांनीं धर्मराजास सांगितलें. तेव्हां त्याच्या आज्ञेनें श्रीकृष्ण, अर्जून व भीमसेन त्यास जिंकण्याकरितां गेले. क्षत्रीय ज्यारीतीनें युद्ध इच्छील त्यारीतीनेंच त्याशीं युद्ध केलें पाहिजे, अशी त्यावेळची धर्मयुद्धाची नीति होती. तेव्हां जरासंधास तिघांनीं सांगितलें कीं आम्हांपैकीं वाटेल त्याशीं वाटेल त्यारीतीनें युद्ध कर. तेव्हां जरासंधानें भीमसेनाशीं युद्ध करण्याचें पसंत केलें. तूं कृष्ण तर माझ्यासमोर कित्येकदां पळाला आहेस व अर्जुन हा तर पहिलवान नाहीं, असें त्यानें सांगितलें. या वेळीं जरासंध कसा तयार झाला आणि नियुद्ध (कुस्ती) कसें झालें याचें वर्णन पुढील प्रमाणें आहे.

आदाय रोचनां माल्यं मांगल्यान्यपराणिच
धारयन्नगदान् मुख्यान्निर्वृतीर्वेदनानि च ॥४॥
अवमुच्य किरीटं सः केशान् समनुगृह्यच ।
उदतिष्ठज्जरासंधो वेलातिग इवार्णवः ॥५॥
करग्रहणपूर्वं तु कृत्वा पादाभिवन्दनम् ।
कक्षैः कक्षां विधुन्वानावास्फोटं तत्र चक्रतुः ॥११॥
स्कंधे दोर्भ्यां समाहत्य निहत्य च मुहुर्मुहुः ।
अंगमंगैः समाश्लिष्य पुनरास्फालनं विभो ॥१२॥
चित्रहस्तादिकं कृत्वा कक्षाबंधं च चक्रतुः ।
गलगंडाभिघातेन सस्फुलिंगेन चाशनिम् ॥१३॥
बाहुपाशादिकं कृत्वा पादाहतशिरावुभौ ।
उरोहस्तं ततश्चक्रे पूर्णकुंभौ प्रयुज्यतौ ॥१४॥
करसंपीडनं कृत्वा गर्जतौ वारणाविव ।
नर्दन्तौ मेघसंकाशौ बाहु प्रहरणावुभौ ॥१५॥

महाभारत पर्व २ (सभापर्व) अध्याय २३ वा.

जसे हल्लीं कुस्तीचे मल्ल तयार होतात व कुस्ती करतात, बहुतेक तसेंच वर्णन यांत आहे. मात्र कुस्तीच्या पूर्वीं कांहीं दमछाटीचीं औषधें खाण्याची चाल हल्लीं आहे कीं नाहीं हें सागतां येत नाहीं. प्रथम एकमेकांस वंदन करणें, नंतर दंड थोपटून मागें होऊन नंतर भिडणें, ही चाल अद्यापि आहे. पुढें अनेक

पेचांचीं संस्कृत नांवें आहेत तीं आपल्यास कळत नाहींत. मल्ल थकून बाजूस झाला असतां त्याच्यावर हल्ला करूं नये असा त्या वेळचा प्रघात दिसतो. अमुक एक पेच करूं नका असें मात्र तेव्हां सांगत नसत. कारण नियुद्ध प्राणांतिक असें. पण मी हरलों, थकलों असें म्हणून मल्ल परतला तर त्यास सोडावें ही नीति होती. श्रीकृष्णांनीं ती न मानतां तेरा दिवस कुस्ती सारखी करून जरासंध थकून बाजूस झाला तेव्हां त्यास ठार मारण्याविषयीं, भीमसेनास इषारा केला हें कसें? याचें उत्तर इतकेंच देतां येईल कीं धर्मयुद्ध मित्रत्वाच्या किंवा सामान्य व्यवहाराच्या प्रसंगींच योग्य; पण जेथें शत्रुत्वानेंच युद्ध करावयाचें तेथें Everything is fair in war, या सर्व लोकांतील तत्त्वाप्रमाणें श्रीकृष्णानें तत्त्व प्रतिपादिलें.

हाच प्रकार पुढें भीमदुर्योधनाच्या गदायुद्धाचे वेळीं झाला. हें युद्ध फारच सुंदर दाखविलें आहे. हातांत गदा घेऊन मंडळाकार योद्धे फिरतां फिरतां प्रसंग साधून एकमेकांवर कसा गदाप्रहार करीत हें चांगलें वर्णिलें आहे. प्रहार डोकें, (येथें शिरस्त्राण असे), छाती वगैरे मर्मांवर बसून कोणी खालीं बसला तर त्याजवर प्रहार करीत नसत. कमरेखालीं प्रहार करावयाचा नाहीं हा गदायुद्धाचा मोठा निर्बंध होता. पाश्चात्य देशांतहि Strike below the belt, गैरवाजवी मानीत. ह्याकरितां प्रहार चुकविण्यासाठीं मल्ल उसळी उंच मारीत. भीमसेनानें श्रीकृष्णाच्या इषाऱ्यावरून दुर्योधनाच्या अशा उसळीच्या वेळीं आपला हात आवरला नाहीं आणि त्याच्या मांडीवर जोराचा प्रहार केला, तेव्हां मांड्या फुटून दुर्योधन खालीं पडला. त्यावेळीं दोघांसहि मल्लविद्या व गदायुद्ध शिकविणारा बलराम तेथें होता. तो संतापून अधर्म करणाऱ्या भीमसेनावर धांवला हें प्रसिद्धच आहे. त्यावेळचें श्रीकृष्णाचें तत्व नवीन असून तें बलरामास पसंत नव्हतें. तो यास अधर्माचेंच युद्ध मानीत होता हें उघड आहे. श्रीकृष्णाचें तत्व नवीन असून तें केवळ उघड व दुष्ट अशा शत्रूंवरच चालवावयाचें असें, ही किल्ली मात्र लक्षांत ठेविली पाहिजे.

असो. महाभारतांतील भिष्मादिपर्वांत हजारों युद्धांचीं वर्णनें आहेत. त्यांत नियुद्धें, गदायुद्धें व असियुद्धेंहि कित्येक वर्णिलीं आहेत. त्यांतून कांहीं माहिती येथें देण्यासारखी मिळते. तरवारीबरोबर ढाल असावयाची. ढाल फुटली तर दुसरी घेईपर्यंत तलवार चालवूं नये वगैरे नियम दिसतात. केवळ तरवारींचेंहि युद्ध असें. असलें युद्ध महाराष्ट्रांत निजामशाहींत फार प्रिय असे असें वर्णन फिरस्त्यानें केलें आहे. यास यकंगबाजी म्हणत. शिवछत्रपतिहि हें जाणत होते असें वाटतें.

शरीर–संवर्धन करून दुसऱ्यास ठोकण्याचें सामर्थ्य व कसब या शांततेच्या काळांत जरूर नसलें तरी प्रसंगविशेषीं उपयोगास येतें. यासाठीं प्रत्येकानें तें कमवावें. यांत मला वाटतें कोणास विवाद नसावा.

आहार.

साधारणपणें भरत खंडातील लोकांचें खाणें महाभारतकाळीं मुख्य मुख्य धान्यांचें

होतें. हीं धान्यें म्हटलीं म्हणजे तांदुळ, गहूं जोंधळा, सक्थु वगैरे होतीं. श्रीमंत लोकांत व क्षत्रियांत भातांत मांस मिश्रण करून, ज्याला हल्लीं पुलावा असें म्हणतात, तेंच पक्वान्न खाण्याचा रिवाज होता असें दिसतें. धृतराष्ट्रानें सभापर्वांत दुर्योधनास 'तूं उत्तम वस्त्रें परिधान करतोस' आणि मांसोदन अथवा पुलावा खातोस असें असतांना तूं कृश कां झाला आहेस असा प्रश्न विचारला आहे. विदूरनीतींत सांगितलें आहे कीं जे श्रीमंत असतात ते बहुधा ज्यांत मांस विशेष आहे असें अन्न खातात; मध्यम स्थितींतील लोक दूध, तूप इत्यादि गोरस ज्यांत जास्त आहे असें अन्न खातात व गरीब लोक ज्यांत तेल जास्त आहे असें अन्न खातात. प्रथमतः आर्यांची वसति हिमालयाच्या पायथ्या-पायथ्यानें पंजाबापासून तों थेट मिथिलेपर्यंत झाली. या देशांत मुख्य धान्य तांदुळाचें होतें व अजूनहि या प्रदेशांत तांदूळ उत्तम प्रकारचे होतात. यामुळें साहजिकपणें प्राचीनकाळीं म्हणजे भारतयुद्धकाळीं आर्यांच्या भोजनांत मुख्यतः तांदूळ असत. या प्रदेशांतून हळूं हळूं आर्य दक्षिणेकडे ऊष्ण मुलखांत पसरले. या ठिकाणचें मुख्य उत्पन्न तांदूळ नसून यव किंवा जव व गहूं हें होतें व हल्लींहि आहे. या देशांत राहणाऱ्या आर्यांस ओदन न मिळाल्या-मुळें तेथें राहणें त्यांस एक प्रकारचें दुर्दैवच वाटलें असावें. हल्लीं मात्र तांदुळापेक्षां गहूं हें श्रेष्ठ अन्न मानलें जातें. सक्थु हें धान्य तांदुळ अगर गव्हापेक्षां चांगलें नसून त्याची प्रशंसा महाभारतांत कां येते तें कळत नाहीं. सक्थु भाजलेले खाण्याचा रिवाज त्या काळीं होता, सक्थूच्या साखर मिश्रित कांहीं पदार्थांचें म्हणजे लाडू वगैरेंचें पक्वान्नहि होत असावें. सक्थु म्हणजे हल्लींचे सातू होत.

एकंदर सामान्य जनसमुहांत गोरस विशेष खाण्याचा रिवाज होता. दूध, तूप, बहुधा गाईचेंच खात असत. म्हशीचें दूध वापरण्यांत आल्याचें वर्णन नाहीं. म्हशी त्यावेळीं नव्हत्या असें मात्र नाहीं. पण म्हशी व टोणगे निंद्य मानीत असत. साखर, मूग, सुंठ यांचे पदार्थ तयार करीत असत. भाज्या, आमटी वगैरे पदार्थहि करीत असत. शिवाय खीर वगैरे सारखीं पेयें पण तयार करीत असत व तीं बहुधा गोड असत. याशिवाय अपूप व मोदक यांचेंहि वर्णन आहे. तूप सर्व अन्नांमध्यें श्रेष्ठ होतें हें सांगावयास नकोच "आयुरेव धृतम्"

मयसभागृहप्रवेश केल्याचे प्रसंगीं दहा हजार ब्राह्मण भोजन घातलें असें महाभारतांत सांगितलें आहे. त्या वेळीं धर्मराजानें उत्तम उत्तम कंदमुळें व फळें, व वराहांचीं व मृगांचीं मांसें, तूप, मद्य, तिल मिश्रित पदार्थ आणि नानाविध मांस प्रकार इत्यादिकांनीं त्यांचा संतोष केला असें वर्णन आहे. यावरून ज्या-प्रमाणें पाश्चात्य आर्य, ग्रीक, जर्मन वगैरे मांस भक्षण करीत होते त्याचप्रमाणें भारतीयुद्ध-काळीं, भारतीआर्य, ब्राह्मण, क्षत्रीय, वैश्य, हे मांस खांत होते हें निर्विवाद आहे. परंतु महाभारतकाळीं म्हणजे सौतीच्यावेळीं भारती आर्यांची स्थिति बरीच भिन्न झाली होती. भारती आर्य विशेषतः ब्राह्मण व त्यांतहि अध्यात्ममार्गास लागलेले योगी यांनीं मांसा-हाराचा त्याग केला होता. याशिवाय बौद्ध, जैन व भागवत धर्ममतांचा लोकांत प्रसार

झाल्यानें जनसमुहांत अहिंसेची महती वाढली होती. ग्रीक लोकांनीं असें लिहून ठेविलें आहे कीं हिंदुस्थानचे बहुतेक लोक वनस्पतींचा आहार करणारे आहेत. आरायन इतिहासकार लिहीतो ' येथील लोक जमिनीची शेतकी करतात आणि धान्यावर उपजीविका करतात. मद्यासारखे मोहक व लटवाक पक्ष्याच्या मांसासारखे गोड पदार्थ ब्राह्मणांनीं निवृत्ति धर्मास प्रधान मानून आपखुषीनें सोडून दिले. या कारणानें ब्राह्मणांची छाप समाजावर बसली व भारती आर्यांच्या समाजाचे ते अग्रणी व धर्मगुरु झाले यांत आश्चर्य मानण्याचें कारण नाहीं. ब्राह्मणांच्या या वर्तनाचा परिणाम सर्व समाजावर झाला.

मद्यपान व द्यूत हीं दोन व्यसनें त्या काळीं निदान क्षत्रिय वर्गांत तरी बऱ्याच प्रमाणावर होतीं. भारती युद्धकालीं म्हणजे प्रारंभीं प्रारंभीं भारतीय आर्य मद्य अथवा सुरा अशास्त्र मानीत नसत. क्षत्रियांत तर मद्यपानाची बंदी नव्हती. इतकेंच नव्हे तर मद्यपानाबद्दल ते लोक पाश्चात्य आर्य—जर्मनलोकांप्रमाणें प्रसिद्ध होते असें म्हटलें तरी चालेल. लढाईस जातांना मद्य पिऊन जाण्याचा रिवाज असे. शुक्राचार्यांनीं बंदी केल्यापासून त्यांनीं घालून दिलेला नियम इतक्या कडक रीतीनें अमलांत आला होता कीं सुरापान हें पंच महापातकांपैकीं आहे असें गणलें जाऊं लागलें होते व हा निर्बंध पुढें ब्राम्हण, क्षत्रिय व वैश्य या तिघांना सारखाच लागूं झाला.

भारत युद्धकाळीं जरी सुरापान बंद नव्हतें तरी महाभारत काळीं (इ० सना पूर्वी ३००) सुरापानानें ब्राम्हणांचें ब्राम्हण्य नष्ट झालें असें मानण्यांत येत असे. महाभारतकाळीं व नंतर क्षत्रिय व रजपूत लोकांत देखील सुरापान हें महापातक मानीत असत.

हिंदुस्थानांतील क्षत्रिय लोकांचा दुसरा मोठा दोष म्हटला म्हणजे त्यांचा द्यूताचे ठायीं असलेला प्रेमा.ही त्यांची आसक्ति इतकी वाढली होती कीं कोणी द्यूतास आव्हान केलें असतां नाहीं म्हणणें क्षत्रियास अपमानकारक आहे असें वाटत असें. यामुळेंच युधिष्ठिरास द्यूत खेळणें भाग पडलें. पण या व्यसनापासून होणाऱ्या वाईट परिणामाची जाणीव भारतकाळीं होऊं लागली होती असें दिसतें. मद्य व द्यूत ह्या दोन्ही व्यसनांपासून पराङ्मुख राहण्याची नारदमुनींनीं युधिष्ठिरास ताकीद केली आहे. द्यूतापासून कलह व भोगाशिवाय द्रव्यनाश असे दोन अनर्थ उत्पन्न होतात, हें श्रीकृष्णांनींहि युधिष्ठिरास सांगितलें आहे. हल्लींच्या काळीं घोड्यांच्या शर्यती व पत्त्यांचा ब्रिज खेळ या द्वारांनीं सभ्य समाजांत हें व्यसन पुनः शिरकाव करूं लागलें आहे. म्हणून लोकांनीं वेळींच सावध असावें. तसेंच मद्यपानाचा चांगल्या वर्गांत प्रसार होऊं लागला आहे. त्याबद्दल समाजानें अमेरिकेची स्थिति पाहून तरी शाहाणें व्हावें.

स्वच्छता.

भारती आर्य आचरणानेंहि स्वच्छ होते आणि त्यांचें प्रातः स्नान वगैरे आचार शुद्ध होते अशी ग्रीक लोकांनीं साक्ष लिहून ठेविली आहे. "रोज भोजनाच्या पूर्वी हातपाय स्वच्छ धुऊन भोजन करण्याची त्यांची वहिवट असे. भोजनांत राहिलेले शेष कधींहि कोणास

वाढावयास घेत नसत. स्वयंपाकाचीं भांडीं नेहमीं स्वच्छ घाशीत असत आणि मातीचीं भांडीं असल्यास तीं फेकून देत असत. स्नान केल्यावर ते एकमेकांस शिवत नसत आणि मलमूत्रविसर्जनानंतर त्यांची स्नान करण्याची चाल असे. रोज स्वच्छ धुतलेलें वस्त्र परिधान करण्याची त्यांची रीत असे" इत्यादि साक्ष हुएन्‌संगनें लिहून ठेविलेली आहे. सारांश भारती आर्यांचा स्वच्छ राहण्याचा प्रघात प्राचीनकाळापासून आहे.

लग्नाचें वय.

मुलींचीं लग्नें प्रौढ वयांत करित असत. महाभारतांत जितकीं म्हणून विवाहांचीं वर्णनें आहेत त्यांत कन्या उपवर असलेल्या दिसतात. लग्नाच्या दिवशींच पतिपत्नींचा समागम होण्याची त्यावेळीं चाल होती हें निर्विवाद आहे. सोळा वर्षांची मुलगी झाल्यानंतर लग्नें होत. त्यावेळीं मुलाचें वय एकवीस वर्षांचें अगर जास्त असें. याप्रमाणें पतिपत्नि योग्य वयांत संसार करूं लागत व त्यांच्यापासून होणारी प्रजा सशक्त व तेजस्वी असे. पतिपत्नींचें योग्य म्हणजे तारुण्याचें वय होण्यापूर्वी त्यांचा विवाह होणें याबद्दल लोकांना अतिशय तिटकारा व भीति वाटत असे. पण याप्रमाणें प्रौढ वयाची मुलगी होईपर्यंत तिचें वर्तन शुद्ध राहील याबद्दल फार काळजी घेण्यांत येत असे. लग्नांत वधू मोठी असून शिवाय अनुपभुक्ता असावी याबद्दल धर्मशास्त्राचा आग्रह व लोकांचा फार कटाक्ष असे ही गोष्ट ध्यानांत ठेवण्यासारखी आहे.त्याचप्रमाणें कोणत्याहि मुलीनें अविवाहीत

राहूं नये असा धर्मशास्त्राचा आग्रह असे. ही गोष्ट भारतीय आर्यसमाजाच्या शुद्धतेसंबंधानें फार महत्वाची आहे. प्रौढ कन्या अविवाहित राहूं नये, असा समाजाचा आग्रह असल्यानें एकंदर समाजाची नीतिमत्ता चांगल्या तऱ्हेनें कायम राहण्यास हा नियम कारणीभूत झाला होता. पाश्चात्य समाजांत असा निर्बंध कोठेंहि दृष्टीस पडत नाहीं. लग्न झाल्यानंतर देखील पतिव्रताधर्मानें राहण्याचा आर्य स्त्रियांत फार कटाक्ष होता. अलीकडे मिश्रसमाजानें पाश्चात्य देशांतून अनेक प्रकारच्या वाईट रोगांचा प्रसार होत आहे. आर्यांची नीतिमत्ता फार उच्च असल्यानें त्यावेळची प्रजा निरोगी व तेजस्वी निपजत होती व समाजांतील स्त्रीपुरुषांचें आरोग्य, शरीरसामर्थ्य व आयुष्याचें प्रमाण फार चांगलें होतें हें आर्यांच्या शरीरसामर्थ्याची व आयुष्याबद्दलची माहिती दिली आहे त्यावरून दिसून येईल. महाभारतकाळीं पडद्याची चाल नव्हती पण ती त्यानंतरचे काळांत हळूहळू दाखल झाली. पडदा नव्हता तरी युरोपियन लोकांप्रमाणें मिश्रसमाज होता असें दिसत नाहीं. तरी स्त्रियांची योग्यता घरांत फार मोठी होती व त्या बाहेर मोकळेपणानें फिरूं शकत. गांवाबाहेर मोठालीं उद्यानें असत. सायंकाळीं सुवर्णालंकारांनीं भूषित मुली बागांमधून खेळावयास जात असत. प्रत्येक शहराभोंवतीं मोठमोठ्या बागा असत व तेथें स्त्रीपुरुष उत्सव करण्यास जात असत. त्या वेळच्या स्त्रिया पतिव्रता, तेजस्वी व बाणेदार स्वभावाच्या असत. लग्नांत दोघे प्रौढ वयाचे असल्यामुळें पतिपत्नींचें नातें विशेष सलगीचें व आदरयुक्त स्वतंत्रतेचें असें.

शिक्षणपद्धति.

प्राचीनकाळीं शिकण्याच्या सरकारी शाळा नव्हत्या. तर प्रत्येक ब्राह्मणाचें घर ही शिकण्याची शाळा असे. ज्या त्या गुरूच्या गृहीं विद्यार्थी जाऊन शिकत असत आणि गुरूनें विद्यार्थ्यास आपल्या घरीं शिकवावें असाहि नियम होता. ज्याप्रमाणें प्राचीन वर्णव्यवस्थेमध्यें शिक्षकांची पूर्ण सोय केलेली होती, त्याप्रमाणें प्रत्येक त्रैवर्णिकानें शिकलेंच पाहिजे असाहि नियम वर्णव्यवस्थेंत होता. हल्लीं आपण सक्तीच्या शिक्षणाचा प्रश्न सोडवीत आहोंत पण प्राचीनकाळीं हा प्रश्न वर्णव्यवस्थेनेंच सोडविला होता. प्रत्येक ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य यानें शिकलेंच पाहिजे असा प्राचीन नियम होता. गुरूच्या घरीं जाऊन प्रत्येक त्रैवर्णिक मुलानें शिकावें अशी सक्ति असून त्यासाठीं उपनयन हा संस्कार त्या वेळीं धर्मांत घातलेला अंमलांत होता. त्याप्रमाणें प्रत्येक मुलास गुरुगृहीं शिकण्यास जाऊन कांहीं कालपर्यंत राहावें लागत असे. उपनयन संस्काराचें हल्लीं नुसतें संस्कारस्वरूप राहून त्यांतलें मुख्य कृत्य नाहीसें झालें आहे. पण तसें माहाभारतकाळीं नव्हतें असें वाटतें. निदान भारतीकाळाच्या प्रारंभीं तरी नव्हतें. प्रत्येक मुलास गुरुगृहीं राहून शिक्षण घेण्याची प्राचीनकाळीं सक्ति होती. आतां हें शिक्षण मुख्यतः धार्मिक असें ही गोष्ट खरी. तथापि वेदविद्या शिकविली जाऊन शिवाय इतर विद्याहि शिकविल्या जात असत हें निर्विवाद आहे; आणि साधारणपणें सर्व प्रकारचें शिक्षण एकच गुरूच्या गृहीं मिळण्याचा संप्रदाय होता. अशा शिक्षणास कमींत कमी बारा वर्षें तरी लागत. परंतु कांहीं ठिकाणीं यांहून जास्ती वर्षेंहि लागत व कांहीं ठिकाणीं यांच्याहून कमी लागत. तथापि हा नियम कडकडीत असे कीं, जोंपर्यंत शिष्य अथवा मुलगा विद्या शिकतो आहे तोंपर्यंत त्याचें लग्न होत नसे. जसें गुरुगृहीं जाणें हें धार्मिक विधीचें कृत्य होतें त्याप्रमाणें विद्या संपवून गुरुगृहाहून परत येणें हेंहि एक धर्मविधीचेंच कृत्य होतें. यास समावर्तन अथवा परत येणें असें नांव होतें. हें समावर्तन गुरूच्या परवानगीनें होत असें. म्हणजे मुलगा परीक्षा पास झाला असें गुरूनें प्रमाणपत्र दिलें म्हणजे त्याची सुटका होऊन त्यास आपल्या घरीं येण्यास परवानगी मिळे. असें समावर्तन झालें म्हणजे मग लग्न करण्याची परवानगी झाली. या नंतर कित्येक वैराग्ययुक्त ब्रह्मनिष्ठ ब्राह्मण लग्न करण्याचे भानगडींत न पडतां गुरुगृहींच विद्याभ्यास व तपश्चरण करण्यास राहत आणि संसारांत मुळींच पडत नसत. अशांस नैष्ठिक ब्रह्मचारी म्हणत व ते गुरुगृहीं न राहिले व दुसरीकडे स्वतंत्र राहिले तरी चालत असे. अर्थात् ते आजन्म ब्रह्मचर्य पाळीत व ब्रह्मचाऱ्याचें कडकडीत व्रतहि आचरीत. यासच पहिला आश्रम अशी संज्ञा आहे आणि हा आश्रम प्राचीनकाळीं प्रत्यक्ष अमलांत होता हें निर्विवाद आहे. हल्लीं मात्र उपनयन व समावर्तन दोन्ही फार्स झाले आहेत. कलियुगांत दीर्घकाल ब्रह्मचर्य वर्ज्य आहे अशी पुराणांची समजूत आहे, ती एक दृष्टीनें योग्य आहे. कारण स्मृतिशास्त्रांत सांगितल्याप्रमाणें खरें ब्रह्मचर्य आजकाल पाळलें जाणार नाहीं व जातहि नाहीं हें उघड आहे. तथापि

प्राचीनकाळीं महाभारतकाळापर्यंत असा ब्रह्मचर्य पाळण्याचा सांप्रदाय चालू होता असें मानण्यास हरकत नाहीं. ह्या ब्रह्मचर्याश्रमाचे नियम काय आहेत हें महाभारतांत कित्येक ठिकाणीं सांगितलें आहे. त्याचा आपण येथें थोडक्यांत सारांश देऊं.

" आयुष्याचा पहिला चतुर्थांश ब्रह्मचर्यानें काढावा. धर्मतत्वाचें ज्ञान संपादन करीत गुरुगृहीं अथवा गुरूच्या पुत्रापाशीं रहावें. गुरूच्या नंतर निजावें व पूर्वी उठावें. नंतर शिष्यानें अथवा दासानें कार्य करण्याचें असेल तें करावें. काम केल्यावर गुरूपाशीं जाऊन अध्ययन करावें. शुचिर्भूत व कार्यदक्ष असावें. गुरूनें भोजन केल्यावांचून आपण भोजन करूं नये. गुरुचरणस्पर्श उजव्या हातानें उजव्या पायास व डाव्या हातानें डाव्या पायास करावा. जे गंध अथवा रस ब्रह्मचाऱ्यानें सेवन करावयाचे नाहींत ते सेवन करूं नयेत. शास्त्रांत सांगितलेले ब्रह्मचर्याचे सर्व नियम पाळावे. अशा रीतीनें गुरूला प्रसन्न करून त्यास दक्षिणा देऊन यथाविधि समावर्तन करावें आणि नंतर गुरूच्या अनुज्ञेनें स्त्री करावी " (शां० अ० २४३ भा० पु० ६ पृष्ठ ५१६). याप्रमाणें गुरुगृहीं काम करणें हें सर्वच विद्यार्थ्यांस जरूर होतें, आणि याप्रमाणें श्रीकृष्णादिकांनींसुद्धां काम केल्याचें हरिवंशांत वर्णन आहे. अशा रीतीनें शारीरिक काम करणारा विद्यार्थी शरिरानें सुदृढ झाला पाहिजे. हा एक मोठा फायदाच होता. विद्यार्जन करीत असतां शारीरिक श्रम करावे लागत. गुरुगृहीं नियमानें रहावें लागें आणि सर्व प्रकारचें कडकडीत व्रत पालन करणें जरूर असल्यानें व अन्नपान वगैरे सात्विक व बेताचें असल्यानें बुद्धि तीव्र व शरीर निकोप होत असे असें मानण्यास हरकत नाहीं.

भारतीय आर्यांचें शारीरिक स्वरूप.

महाभारतकाळीं हिंदुस्थानांतील लोक शरिरानें उंच व मजबूत असत ही गोष्ट अनेक वर्णनांवरून दृष्टोत्पत्तीस येते. मेग्यास्थिनीस यानेंहि असें वर्णन केलें आहे कीं, " एकंदर एशियाखंडांतील लोकांत हिंदुस्थानचे लोक शरिरानें अधिक उंच व मजबूत आहेत. " त्याचें कारण त्यानें असें सांगितलें आहे कीं, 'येथें खाण्यापिण्याची सुबत्ता असल्याकारणानें येथील लोक साधारण उंचीपेक्षां अधिक उंचीचे असतात व त्यांच्या चेहऱ्यांवर तेजस्विता असते.' पण एवढेंच कारण पुरेसें होणार नाहीं. एक तर हे लोक आर्य वंशाचे होते. पण हिंदुस्थानांतील लोकांची त्या वेळेस उत्तम वैवाहिक स्थिति होती हेंहि एक कारण आहे. पति व पत्नी विवाहसमयीं पूर्ण वयांत आलेलीं असत आणि दोघाचेंहि ब्रह्मचर्य विवाहसमयीं उत्तम रीतीनें पाळलें जाण्याची आश्रमव्यवस्थेनें पूर्ण खबरदारी घेतली जात असे. यामुळें प्रजा सशक्त व तेजस्वी निपजत असे. आणखी तिसरें कारण असें आहे कीं भारती आर्यांना विशेषतः क्षत्रियांना शारीरिक बल वाढविण्याचा विशेष नाद असे आणि त्या संबंधाची कला त्याकाळीं बहुतेक पूर्णत्वास गेलेली होती. चंद्रवंशी क्षत्रियांत मल्लविद्येचा मोठा अभिमान होता. भीम व जरासंध यांच्या प्राणांतिक बाहुयुद्धाचें महाभारतांत सभापर्वांत जें वर्णन दिलें आहे त्यावरून मल्लविद्या भारतकालीं किती पूर्णत्वास पोचली होती हें लक्षांत येईल (सभा० अ० २३).

याशिवाय दुसरीं अनेक मल्लांचीं वर्णनें महाभारतांत आहेत. बलराम व कृष्ण हे दोघेहि मोठे मल्ल होते व कंसाच्या पदरीं चाणूर वगैरे कित्येक मल्ल होते, त्यांस त्यांनीं जिंकलें. जरासंधाजवळ हंस व डिंबक नांवाचे दोन मल्ल होते व हे दोघे आणि जरासंध असे तीन मल्ल तिन्ही लोकांस जिंकण्यास समर्थ आहेत, असें श्रीकृष्णांनीं म्हटलें आहे (स० अ० १९ भा० पृ० ५०९). राजाविराटाजवळहि कीचक व त्याचे अनुयायी महामल्ल होते. सारांश त्याकाळीं प्रत्येक वीरास शारीरिक शक्तीची अतिशय जरूर होती. एकंदर युद्धांतहि शारीरिक शक्तीचा विशेष उपयोग होत असे. गदायुद्ध व गजयुद्ध हीं मल्लासच करतां येण्यासारखीं आहेत. हत्तीशीं केवळ बाहुयुद्ध करणारे श्रीकृष्णभीमसेनासारखे मल्ल त्या वेळेस होते. ह्या गोष्टी याकालीं अशक्य वाटतात परंतु मनुष्य शारीरिक बल किती वाढवूं शकतो व युद्धांत नैपुण्य किती मिळवूं शकतो या गोष्टींस बहुतेक मर्यादा नाहीं. गदायुद्ध हेंहि मल्लाचेंच काम होतें व सार्वभौमसम्राट दुर्योधनहि त्यांत प्रवीण होता. धनुर्विद्येला सुद्धां शारीरिक शक्तीची जरूर होती. मजबूत धनुष्य ओढण्यास फारच ताकद लागत असे. सारांश प्राचीनकाळच्या सर्व युद्धांना शारीरिक शक्तीची जरूर असे. यामुळें क्षत्रीय व ब्राह्मणहि शारीरिक शक्ति कमावण्याच्या कलेचा अभ्यास करीत असत. देशांतील अन्नाची सुबत्ताहि त्यांस अनुकूल असल्यानें हे त्यांचे प्रयत्न चांगलेच सिद्धीस जात व मूळच्या बीजशक्तीचीहि त्यांस मदत मिळत असे.

एकंदर आश्रमव्यवस्था व समाजस्थिति याप्रमाणें अनुकूल असल्यामुळें भारती आर्य स्पार्टन लोकांप्रमाणें शारीरिक शक्तीच्या अनेक व्यवसायांत अग्रणी होते यांत नवल नाहीं. प्राचीनकाळापासून महाभारतकालापर्यंत त्याची ही ख्याति कायम होती. शिकंदरास पोरस राजाचें धिप्पाड व अतिबलसंपन्न शरीर पाहून व त्याचें शूरत्व मनांत आणून त्याजविषयीं जें अतिशय कौतूक वाटलें त्याचें कारणहि हेंच होय. पंजाबांतील व गंगायमुनांच्या प्रदेशांतील आर्यलोक अजूनहि उंच व सशक्त असतात व त्यांच्यांत अजूनहि मल्लविद्येचा अतिशय नाद आहे. हा प्राचीनकाळच्या लोकस्वभावाचा अजूनहि परिणाम चालू आहे, असें म्हटलें असतां चालेल.

वर्ण.

धृतराष्ट्रास वनांत भेटण्याकरितां स्त्रियांसह पांडव गेले त्यावेळेस संजयानें ऋषींना पांडवांची ओळख करून दिली, त्यांत असें वर्णन आहे—“ हा शुद्ध सुवर्णासारखा गोर, धिप्पाड बांध्याचा, ज्यांचें नाक मोठें आहे, डोळे विस्तीर्ण व लांबट आहेत, तो हा युधिष्ठिर होय. त्याच्या पलीकडे तप्तसुवर्णासारखा गौर, ज्याचे खांदे पुष्ट व रुंद, बाहु दीर्घ व लठ्ठ आहेत असा हा वृकोदर. त्याच्यामागें श्यामवर्ण, सिंहाप्रमाणें स्कंध उन्नत, नेत्र कमलासारखे दीर्घ असलेला तो वीर अर्जुन होय. रूपांत, शीलांत व बलांत ज्यांची बरोबरी करणारा या संपूर्ण पृथ्वीतलावर कोणी नाहीं ते दोघे नकुल व सहदेव आहेत. नीलोत्पलासारखी अंगकांति असलेली ही कमलपत्राक्षी द्रौपदी आहे. शुद्ध सुवर्णासारखी गौरवर्ण ही सुभद्रा होय आणि ही गौरवर्ण नागकन्या उलूपी होय. ”

हिंदुस्थानांतील भारती आर्यांचें नाक उंच असून डोळे मोठे होते, ही गोष्ट केवळ कवि-

वर्णनाची नाहीं. कारण अजूनहि हें लक्षण हिंदुस्थानांतील वरिष्ठ जातींच्या लोकांस बरेंच लागू पडतें. महाभारतांतील हीं वर्णनें केवळ कविकल्पित नाहींत. हुएनसंगनेंहि हिंदुस्थानांतील लोकांचें असेंच वर्णन केलेलें आहे. भारतीआर्य शरिरानें उंच बांध्याचे होते, हेंहि वर्णन महाभारतांत जागजागीं आलेलें आहे. तालवृक्षाप्रमाणें सरळ व उंच गेलेला असें वर्णन नेहमीं येतें. वृषस्कंध किंवा कपाटवक्ष असेंहि वर्णन नेहमीं येतें. यावरून उन्नत स्कंधाचे व रुंद छातीचे लोक भारती आर्यांत विशिष्ट मानले जात होते. याप्रमाणें भारती-आर्यांचें महाभारतकाळीं शारीरिक स्वरूप होतें.

आयुष्य.

आतां आपण भारती आर्यांच्या दीर्घायुष्याबद्दल थोडासा उल्लेख करूं. शरिराची सुस्थिति असल्यामुळें व देशांत सुबत्ता असल्यामुळें, तसेंच पंजाब आणि मध्यदेश यांतील हवा निरोगी व कोरडी असल्यामुळें भारती आर्य दीर्घायुषी असत हें साहजिक आहे. महाभारतांत वर्णन केलेले लोक दिर्घायुषी होते. तपः सामर्थ्यानें हजारों वर्षांचें आयुष्य असलेले ऋषि अपवादक मानले, तरी सामान्य लोकहि दीर्घायुषी असत असें स्पष्टपणें दिसतें. श्रीकृष्णाचें वय युद्धसमयीं ८३ वर्षांचें होतें. अर्जुनाचें ६५ किंवा अधिक वर्षांचें होतें. श्रीकृष्ण निजधामास गेले त्या-वेळेस त्यांचें वय १०१ किंवा ११९ वर्षांचें होतें. त्या वेळेस श्रीकृष्णपिता वसुदेव जिवंत असून त्याचें वय निदान १४० होतें. द्रोणाचार्यांचें वय युद्धसमयीं ८५ वर्षांचें होतें. भीष्माचार्यांचें वय शंभरावर असावें. सारांश भारतकाळीं लोकांस दीर्घायुष्य असे. अशी परिस्थिति महाभारत कालापर्यंतहि होती. ही गोष्ट ग्रीक लोकांच्या पुराव्यावरूनहि शाबीत होते. हिंदुस्थानांत १४० वर्षांपर्यंत लोक जिवंत राहतात असें ग्रीक इतिहासकार अरायन यानें लिहून ठेविलें आहे. शंभर वर्षांच्या वरचे लोक बरेच असतात व त्यांस एक निराळें नांव असतें असेंहि ग्रीकांनीं लिहून ठेविलें आहे. तथापि एकंदर वयाची मर्यादा १०० वर्षें असावी असें महाभारतांतील अनेक उल्लेखांवरून दिसतें. महाभारतकालीं ३०० किंवा ४०० वर्षांचे लोक होते असें मानणें शक्य नाहीं. शांतिपर्वांत भीष्माचार्यांनीं सूत किंवा पौराणिक ५० वर्षांचा असावा असें म्हटलें आहे, म्हणजे ५० वर्षांवर मनुष्याची बुद्धि प्रगल्भ होऊन त्याच्या स्वभावास थंडपणा येतो, असें येथें मानलेलें दिसतें. तसेंच

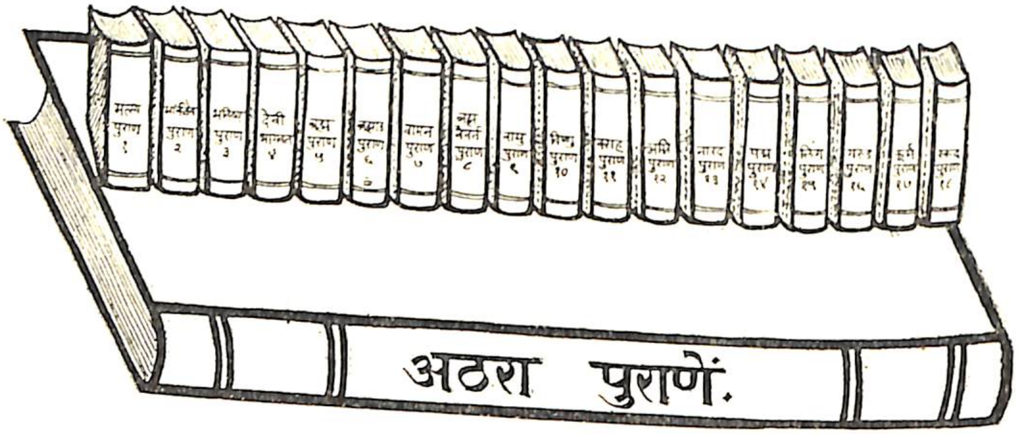
> ये तु विंशतिवर्षा वै त्रिंशद्वर्षाश्च मानवाः ।
> अर्वागेव हि ते सर्वे मरिष्यन्ति शरच्छतात् ॥

असें शांति पर्वांत म्हटलें आहे (शांति अ० १०४।२०).

जे लोक विशीतिशीच्या आंत आहेत ते सर्व शंभर वर्षांच्या पूर्वींच मरणार. ह्या वाक्यावरून आयुष्याची मर्यादा अतिशय म्हटली म्हणजे १२० अगर १३० वर्षें समजली जात असे. यापेक्षां जास्त आयुष्याची गणना कोठें केलेली असेल तर ती अतिशयोक्तीची किंवा अपवादक होय. असो. हल्लींपेक्षां महाभारतकाळीं व भारती-युद्धकाळीं भारतियांची आयुर्मर्यादा चांगलीच दीर्घ होती असें महाभारतावरून व ग्रीक-लोकांच्या पुराव्यावरून निर्विवाद ठरतें.

श्री.

पुराणान्तर्गत व्यायामोल्लेख.



: लेखक :



पं. अनन्त गोपालशास्त्री फडके,

व्याकरणाचार्य, मीमांसातीर्थ,

अध्यापक, गव्हर्नमेंट संस्कृत

कॉलेज, **बनारस.**

पौराणिक काळीं आर्यलोक कोणत्या पद्धतीनें व्यायाम करीत असत हें आपणास अनेक पुराणांतून येणाऱ्या निरनिराळ्या वर्णनांवरून ठरवावें लागतें. त्या वर्णनांवरून जरी हल्लींप्रमाणें व्यायामाचा सर्वांगपरिपूर्ण विचार करतां आला नाहीं तरी पण पुष्कळ गोष्टींबद्दल निश्चित विचार करतां येणें शक्य आहे.

पुराणांतील वर्णनविचाराबद्दल दोन सूचना.

पुराणांतील उल्लेखांवरून व्यायामाच्या अनेक पद्धतींचा विचार करण्यापूर्वी वाचकांस एक दोन सूचना करणें आवश्यक वाटतें. त्यांतील पहिली ही कीं, पुराणांत युद्धाबद्दल जीं वर्णनें उपलब्ध होतात, तीं बरींचशीं अतिशयोक्तीनें भरलेलीं आहेत असें वाटतें. तरी पण त्या वर्णनांतील मुख्य प्रमेयें म्हणजे शत्रूचा पाडाव करीत असतांना शत्रूच्या नाशाकरितां व आपल्या संरक्षणाकरितां केलेले उपाय थोड्या बहुत प्रमाणांत व्यायामप्रदर्शनांत आजहि आपल्या अवलोकनांत येतात व प्रसंगीं अशक्य दिसणारे शक्तीचे प्रयोग शक्यहि होतात.

दुसरी सूचना अशी कीं, पुराणांत निरनिराळ्या ठिकाणीं जीं कांहीं त्रोटक वर्णनें मिळतात त्या वर्णनांत कोठें कोठें

डावपेचांचे उल्लेख येतात. ते डावपेच हल्लीं कसे करतां येणें शक्य आहे हें त्या वर्णनांवरून जरी स्पष्ट रूपानें कळलें नाहीं तरी शरीरसंरक्षणाला व वर्धनाला आवश्यक असें सर्व कार्य त्यांपासून होत असे, असें मानण्यास हरकत नाहीं. वर्णनें निःसन्दिग्ध उपलब्ध होत नसल्यामुळें हल्लीं-प्रमाणें व्यायामाचे आक्रमक व संरक्षक असे दोन भेद करून पुढें आम्हीं वर्णन केलेलें नाहीं. हे दोन भेद वस्तुतः भिन्न नाहींत. उदाहरणार्थ काठीचे वार अडवावयास शिकत असतांना ते वार मारण्याचेंहि प्रथमतः पूर्णपणें ज्ञान असावें लागतें. काशीकडील मुष्टियुद्धांत विशेष उल्लेखनीय संरक्षक उपाय आहेत असें दिसत नाहीं. असो.

पौराणिक कालांतील सामाजिक स्थिति.

पौराणिक काळीं ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य ह्या तीन वर्णांचें, ब्रह्मचर्यादि आश्रम स्वीकारणें हें अत्यावश्यक कर्तव्य समजलें जात असें. कोणी कसा कितीहि मोठा चक्रवर्ती राजा असला तरी सुद्धां त्यास आपला मुलगा उप-नयन होतांच गुरुगृहीं शिक्षण घेण्याकरितां पाठविणें भाग असें. गुरुगृहीं गेल्यावर त्यास त्याच्या योग्यतेप्रमाणें व पुढील आयुष्यांतील कर्तव्यें योग्यरीतीनें पार पाडणें शक्य होईल अशा रीतीचें शिक्षण गुरु देत असत; आणि त्या शिक्षणानें सुसंस्कृत झालेला विद्यार्थि पुढें आपल्यावर आलेली जबाबदारी उत्तम रीतीनें पार पाडीतच असे.

वीर्यहानि झाली असतांना करावें लागणारें प्रायश्चित्त.

ब्रह्मचाऱ्याला वेदाध्ययन जसें आवश्यक समजलें जात असें, तसेंच वेदाध्ययनाबरोबर शुक्रसंरक्षण करणें व शरीर सुदृढ ठेवणें हें देखील आवश्यक असें आणि ह्याच्यांत जर कांहीं गडबड झाली तर मोठी कडक शिक्षा भोगावी लागे.[१] 'अवकीर्ण प्रायश्चित्त' म्हणून धर्मशास्त्रांत एक प्रायश्चित्तविधि आहे. ब्रह्मचाऱ्याचें हातून जर स्त्रीसंबंध घडला तर त्या विधीनें त्याचेकडून प्रायश्चित्त करवीत असत. तो प्रायश्चित्ताचा विधि वाचला म्हणजे कोणताहि ब्रह्मचारी तसें कुकृत्य करण्यास कधींच धजत नसावा असें वाटतें. असा प्रसंग आपणावर न यावा याबद्दल प्रत्येक ब्रह्मचारी खबरदारी घेत असे.

---

१ तें प्रायश्चित्त म्हणजे पदभ्रष्ट ब्रह्मचाऱ्यांनीं चव्हाट्यावर बसून गाढवाचा होम करणें व त्या गाढवाचें केसांसहीत कातडें पांघरून एक वर्षपर्यंत आपलें कुकृत्य लोकांस सांगत फिरत राहून भिक्षावृत्तीनें निर्वाह करणें हें होय.

'अवकीर्णी तु काणेन रासभेन चतुष्पथे ।
पाकयज्ञविधानेन यजेत निर्ऋतिं निशि' ॥- मनुः
'तस्याजिनमूर्ध्वबालं परिधाय लोहितपात्रः सप्तगृहान्
भैक्षं चरेत् कर्माचक्षाणः संवत्सरेण शुद्ध्यति' इति गौतमः ।

हा विधि कोणालाहि न सांगतां चोरून करणें अशक्यच, आणि वर्षभर गाढवाचें कातडें पांघरून भिक्षा मागणें, या प्रकारानें तर मेल्याहून मेल्यासारखें होत असल्यानें कोणीहि ब्रह्मचारी असलें दुष्कृत्य करण्यास धजत नसावा हें निश्चित आहे.

मानसिक[१] दोष (स्वप्नावस्था) घडल्यास सर्व बळांची मुख्य देवता असलेल्या सूर्याची उपासना शुद्धतेकरतां करणें आवश्यक मानलें जात असे.

ऋषींचे आश्रम व कुलपति शब्दाचा अर्थ.

त्याकाळचे (ऋषींचे) आश्रम हे शहरापासून बहुतेक फार दूर असत. पवित्र नदीच्या तीरावर प्रशान्त अरण्यांत ते असावयाचे. ऋषींच्याजवळ पुष्कळ गाई देखील असत. एक[२] एक ऋषि, ज्यास कुलपति म्हणत, तो दहा दहा हजार विद्यार्थ्यांचें पोषण अन्नवस्त्र देऊन करीत असे. 'कुलपति' या शब्दाचा अर्थ त्याकाळीं जो प्रसिद्ध होता त्यावरून दिसून येतें कीं असे कुलपति एक दोन नाहींत तर पुष्कळच असत.

गुरुगृहीं गुरूचा शिष्यांशीं व्यवहार.

गुरुगृहीं विद्यार्थ्यांनीं प्रवेश केल्यानंतर तेथें त्यांस स्वतःचा किंवा कुळाचा मोठेपणा व लौकिकप्रतिष्ठा सोडून देऊन गुरुघरचीं सर्व कामें—गाई पाळणें, धान्य, सर्पण, समिधा, कन्द—मुळ, फळ, जळ इत्यादि आणणें हीं शिक्षण घेऊन राहिलेल्या वेळांत करावीं लागत[३] आणि तीं कामें कोणताहि भेदभाव न ठेवतां विद्यार्थी मोठ्या आवडीनें करीत असत. गुरुहि विद्यार्थ्यांना पुत्राप्रमाणें मानत. विद्यार्थी पहांटे उठून वरोवर इन्द्र, सूर्य, अश्विनीकुमार ह्यांच्या बळाच्या पवित्र वैदिक गाथा तोंडानें म्हणत. पवित्र नदीकांठीं जाऊन स्नान करीत.[४] तेथें शरिरांतील प्रत्येक अवयव सुदृढ करणारीं निरनिराळीं आसनें व प्राणायाम करून मग मन बलिष्ठ करणारी संध्या करून गुरूबरोबर घरीं येत. तेथें प्रातर्होम झाल्यावर दुग्धप्राशन करून इन्द्र, सूर्य, वरुण, अग्नि इत्यादिकांच्या बळांचीं वर्णनें असलेल्या वेदांच्या संहिता म्हणून व नंतर माध्यान्ह स्नान, माध्यान्हसन्ध्या, प्राणायाम, ब्रह्मयज्ञ पवित्र नदीकांठीं केल्यावर गुरुगृहीं भोजन करीत असत. भोजनोत्तर दुपारीं निरनिराळ्या विषयांवर प्रौढ विद्यार्थी विचार करित असत. सांयकाळीं गुरुगृहींचीं कामें करून सांयसन्ध्या करण्यास गुरूबरोबर प्रशान्त स्थळीं जात असत. तेथें सकाळच्या प्रमाणेंच व्यायाम, आसनें, प्राणायाम वगैरे करित. प्रत्येक विद्यार्थ्याला सन्धेच्या शेवटीं (पादोपसंग्रहण) गुरूला नमस्कार

१ स्वप्ने सिक्त्वाब्रह्मचारी द्विजः शुक्रमकामतः ।
स्नात्वाकमर्चयित्वा त्रिः पुनर्मामित्यृचं जपेत् ॥ — मनु २,१८१.

२ मुनीनां दशसहस्रं योऽन्नदानादिपोषणात् ।
अध्यापयति विप्रर्षिरसौ कुलपतिः स्मृतः ॥

३ हें कृष्णानें सान्दिपनि गुरूचे घरीं केलेल्या कार्यावरून समजतें—'काश्यं सान्दिपनिं नाम ह्यवन्तीपुरवासिनम् । यथोपसाद्यतौ दान्तौ गुरौ वृत्तिमनिन्दिताम्'। (...भाग० १०, ४५,३०-३१)

४ 'प्रातरग्निं प्रातरिन्द्रं हवामहे' (ऋ. ५, ४, ८) 'प्रातर्यावाणा प्रथमा यजध्वम्' (ऋ. ४४-१८) 'प्रातारथो नवोयोनि' (ऋ. २।६।२१) इत्यादि अग्नि, अश्विनीकुमार, इन्द्र वगैरे देवतांचीं सूक्तें म्हणत असत.

करणें आवश्यक असे. गुरु त्यावेळीं व सर्वदां प्रत्येकाची योग्य विचारपूस करून कांहीं दोष अथवा न्यून आढळल्यास दूर करीत.

विद्यार्थि ज्या योग्यतेचा असेल त्याप्रमाणें त्याला योग्य मार्ग दाखवून त्याच्या योग्यतेनुरूप शिक्षण देऊन, गुरु त्याला सर्व रीतीनें समर्थ करीत असत. शिष्य योग्य आहे आणि पुत्र योग्य नाहीं अशा वेळीं विशिष्ठ विद्या पुत्राला न शिकवितां शिष्यालाच शिकविली जात असे.[१]

याप्रमाणें सर्वदा शुद्ध, उदार, शारीरिक व मानसिक बळानें संपन्न गुरूच्या सान्निध्यांत राहिल्यामुळें विद्यार्थिहि शारीरिक व मानसिक बळानें संपन्न, सांसारिक सुखाबद्दल बेफिकीर व आपल्या पराक्रमानें प्रतिसृष्टि—नूतन—सृष्टि—निर्माण करण्याची धमक ठेवणारा होत असे.

सर्व तऱ्हेचें शिक्षण एकाच गुरूकडे घेत असत. क्वचित् प्रसंगीं दुसऱ्या गुरूकडेहि शिक्षण घेण्याकरितां जात असत; हें आपणाला कृष्ण, सान्दीपनी, पांडव, द्रोणाचार्य, यांच्या चरित्रांवरून समजतें.

सर्व प्रकारचें शस्त्रास्त्रांचें शिक्षण बहुतेक ब्राह्मणच देत असत; हें ' नहुषांनीं मुनिश्रेष्ठांपासून रहस्यासहित धनुर्वेद व दिव्य शस्त्रास्त्रें ग्रहण केलीं'[२] या पद्मपुराणांतील वर्णनावरून समजतें. अग्निपुराणांत तर ब्राह्मणक्षत्रियांना धनुर्वेद शिकविणारा गुरु विप्रच असावा असें सांगितलें आहे.[३]

प्रत्येकवर्णाचें भिन्नभिन्न कर्तव्य.

त्याकाळीं वर्णाचें एकेक प्रधान कार्य निश्चित ठरलेलें असल्यामुळें आपापलें ध्येय साधण्याकरितां प्रत्येक वर्ण अत्यंत परिश्रम करीत असे. दैविक व मानुषिक सर्व तऱ्हेचें बल संपादन करून, क्षत्रियांना बल संपादण्याचें शिक्षण देऊन, समाजाचें सर्व संकटांपासून रक्षण करणें हें ब्राह्मणांचें कर्तव्य समजलें जात असें. उलट प्राण गेला तरी बेहत्तर, पण लढाईतून विजयी झाल्याशिवाय परत फिरावयाचें नाहीं, असें सर्वोत्कृष्ठ व अत्यंत कठीण कर्तव्य क्षत्रियांनीं डोळ्यासमोर ठेवलें होतें;[४] त्यामुळेंच प्रत्येक क्षत्रियबाळक ब्रह्मचर्याश्रमापासूनच बळाची योग्य जोपासना करीत असे. त्याकाळीं लढण्याचे प्रसंग हरघडीं येत व असे प्रसंग आले असतां त्यांतून बचावून निघण्याकरितां सर्व तऱ्हेचें बळ अगदीं अवश्य लागें.

आतां त्यावेळच्या परिस्थितीचा विचार केल्यानंतर बलसंपादन कसें करीत असत ह्या गोष्टीचा विचार करण्याकरितां पुराण ग्रन्थांत

---

१ ही गोष्ट द्रोणचरित्रांत दिसून येते. द्रोणाचार्यांनीं ब्रह्मास्त्रप्रयोग अश्वत्थामास न शिकवतां अर्जुनासच शिकवला होता.

२ सविसर्गं धनुर्वेदं सशस्त्रोपसंयमम् । शस्त्रास्त्राणि च दिव्यानि जग्राह मुनिसत्तमात् ॥ (पअ. भू. खं. १०५, ५९)

३ धनुर्वेदे गुरुर्विप्रः प्रोक्तो वर्णद्वयस्य च । —(अग्नि पु. अ. २४९ श्लो. ७)

४ न निवर्तेत संग्रामात् क्षात्रं वृत्तमनुस्मरन् । —(म. पु. २१९-६०)

येणाऱ्या उल्लेखांवरून विचाराकरितां कांहीं मुद्दे ठरवून त्यांचा क्रमानें विचार करूं. थोडक्यांत मुद्दे पुढीलप्रमाणें ठरविले आहेतः— प्रत्येक वर्गाचे बलसंपादन करण्याचे मार्ग, युद्ध करितांना करावे लागणारे डावपेंच, पशूंशीं युद्धें कशीं करीत त्याबद्दल माहिती, मल्लयुद्ध, अनेक शस्त्रयुद्धें, अवांतर माहिती इत्यादिः—

पौराणिक विविध व्यायामविषयक वर्णनें पहातां त्यावेळीं प्रत्येक जातीय मनुष्य निरनिराळ्या बलांची उपासना करीत असे व प्रत्येकाचें स्वतंत्र ध्येय ठरलेलें असें. ब्राह्मण हे बहुतेक मंत्रोपासना, प्राणायामादि विशिष्ट क्रिया, शस्त्रास्त्रादिकांचें विविध शिक्षण इत्यादि उपायांनीं अतर्क्य बळ संपादीत. मंत्रोपासनेनें प्राप्त होणारें बळ सर्व बळांपेक्षां श्रेष्ठ आहे. ब्राह्मणांचें सर्वमान्य गुरुत्व याच मंत्रसामर्थ्यामुळें असें. पुराणांत बळांचीं अनेक उदाहरणें प्रसिद्ध आहेत. दुष्ट वेन राजाला ऋषींनीं केवळ क्रोधाच्या हुंकारांनीं मारलें.[१]

ब्राह्मण क्वचित् प्रसंगीं शस्त्रास्त्रांचाहि उपयोग करीत असत. परन्तु तें त्यांचें ध्येय कधींच नव्हतें. जामदग्न्य राम व भारद्वाज द्रोण हे ब्राह्मणसमुदायांत अत्यंत बलवान व शस्त्रास्त्र विद्या शिकून त्यांचा वेळीं उपयोग करणारे बळयोद्धे म्हणून प्रसिद्ध होते. ह्यांनीं देवतोपासनेनें, ब्रह्मचर्यानें व अनेक शस्त्रास्त्रादिकांच्या शिक्षणानें अतर्क्य मानसिक व शारीरिक बल संपादन केलेलें होतें. जामदग्न्य राम हा एकटाच अनेक वेळां अनेक हैहय कुळांतील क्षत्रियांशीं व इतर क्षत्रियांशीं लढला.

क्षत्रियांचें बल.

क्षत्रीय हे मंत्रबल संपादन करूनहि शस्त्रास्त्रांचें शिक्षण विशेष अभ्यासानें करीत. कारण लढणें हें त्यांचें ध्येय असें. क्षत्रियकुमार उपनयन करून गुरुगृहीं गेल्यानंतर आवश्यक असलेलें वेदाध्ययन करीत. तें झाल्यावर योग्य ब्राह्मण गुरूपासून धनुर्वेदाचें शिक्षण घेत. क्षत्रीय कुमाराला धनुर्वेदाचें शिक्षण देत असतांना, विविध तऱ्हेचीं शस्त्रास्त्रें चालविण्याच्या अनेक प्रयोगांचेंहि शिक्षण देत असत. हें प्रयोगांचें शिक्षण देत असतांना युद्धांत करावे लागणारे डावपेंच त्यांस शिकविले जात. अनेक शस्त्रास्त्रें चालवितांना कराव्या लागणाऱ्या डावपेंचांचें सुन्दर वर्णन अग्निपुराणांत २४९ ते २५२ या अध्यायांत आहे. ते जिज्ञासूंनीं अवश्य पहावें. त्यांतील आवश्यक अशा मुख्य मुख्य कांहीं गोष्टींचें वर्णन येथें केलें आहे.

पांच तऱ्हेचीं शस्त्रास्त्रें.

क्षत्रियांना पांच प्रकारचीं शस्त्रास्त्रें चालविण्याचें शिक्षण घेणें अत्यावश्यक असें. ते पांच प्रकारः—यंत्रमुक्तम्[२]—गोफण अथवा धनुष्यादिकांनीं दगड किंवा बाण वगैरे चालविणें. पाणिमुक्तम्[३]—शिळा, तोमर वगैरे

१ इत्थं व्यवसिता हन्तुमृषयो रूढमन्यवः । निर्जघ्नुर्हुंकृतैर्वेनं हतमच्युतनिन्दया ॥ (श्री. भा. ४–१०–३४)

२ क्षेपणीचापयंत्राद्यैर्यंत्रमुक्तं प्रकीर्तितम् । —(अ. पु. २४९–४)

३ शिलातोमरयंत्राद्यं पाणिमुक्तं प्रकीर्तितम् । —(अ. पु. २४९–४)

फेंकण्याचा अभ्यास करणें. मुक्तसन्धारितम्[१]— प्रास वगैरे चालविणें [फेंकून मारलेलें शस्त्र परत घेणें]. अमुक्तम्[२]—तलवार वगैरे चालविणें. नियुद्धम्[३]—शस्त्ररहित मल्लयुद्ध करणें.

हें पांच प्रकारचें लढण्याचें शिक्षण चालू असतांनाच लढतांना करावा लागणाऱ्या अनेक तऱ्हेच्या उभे राहण्याच्या पद्धतींचाहि अभ्यास करावा लागे. जसें, **समपद**— पाय, गुडघे वगैरे अवयव जोडून सरळ ताठ उभें राहाणें.[४] **वैशाख**—दोन पावलांमध्यें तीन वीतींचें अन्तर ठेवून स्तब्ध उभें राहाणें.[५] त्याचप्रमाणें मंण्डल, आलीढ, प्रत्यालीढ इत्यादि अनेक पद्धति आहेत.

आधुनिक लक्षरी पद्धतींशीं जुळणारी पद्धति.

ह्या सर्व पद्धतींचा अभ्यास प्रथम क्षत्रियादि बटूंना अवश्य करावा लागे. ह्या पद्धतींच्या अभ्यासामुळें शरिरांतील सर्व अवयव मजबूत बनत व त्यामुळें लढतांना जरी पुष्कळ वेळ लागला तरी थकवा येत नसे. कांहीं पद्धति अशा आहेत कीं शत्रूंचे निरनिराळे प्रहार चुकवितां येत असत. त्याचप्रमाणें बाण सोडण्याच्याहि अनेक पद्धति असत. त्या सर्व पद्धतींमुळें छाती, हात वगैरे अवयवांतील स्नायू अत्यंत बळकट बनत. डोक्यावरून उडणारे किंवा आपल्या बाजूनें जाणारे पक्षी नेम धरून मारण्याचाहि अभ्यास करावा लागे.[६] त्यामुळें सहजच दृष्टि व चित्त स्थिर होत असत.

पाश चालविण्याचें शिक्षण देण्याची पद्धतिहि आधुनिक लष्करी पद्धतीशीं अगदीं जुळणारी आहे. गवतानें भरलेला कातड्याचा पुरुषाकृति सांगाडा केला जात असे व त्यावर पाश फेंकण्याचा अभ्यास करवीत असत.[७]

अनेक शस्त्रें चालविण्याचे डावपेंच.

या लेखांत खड्ग वगैरे चालविण्याच्या प्रकारांचें केवळ दिग्दर्शन केलें जात आहे. खड्गयुद्धाचे, उजवीकडे, डावीकडे व डोक्यावर खड्ग फिरविणें असे एकंदर बत्तीस डाव आहेत. पाश चालविण्याचेहि श्येनपात—श्येन पक्ष्याप्रमाणें पाश चालविणें, गजपात—हत्तीप्रमाणें पाशाचा तडाखा मारणें; ग्राहग्राह्य— मगरीप्रमाणें बळकट मिठी मारणें, आवळणें; इत्यादि बत्तीस प्रकार आहेत. छेदनं—

१ मुक्तसंधारितं ज्ञेयं प्रासाद्यमपियद्भवेत् ।
२ खड्गादिकमुक्तंच
३ नियुद्धं विगतायुधम् ॥ (अ. पु. २४९, ५)
४ अंगुष्ठगुल्फपाण्यंघ्रयः श्लिष्टाः स्युः सहिता यदि । दृष्टं समपदं स्थानमेतल्लक्षणतस्तथा ॥ (अ. पु. २४९–९)

५ बाह्याङ्गुलिस्थितौ पादौ स्तब्ध जानुबलावुभौ ।
त्रिवितस्त्यन्तरास्थानमेतद्वैशाखमुच्यते ॥ —(अ. पु. २४९–७०)
६ पूर्वेण मुष्टिना ग्राह्यः स्तनाग्रे दक्षिणे शरः। हरणं तु ततः कृत्वा शीघ्रं पूर्वं प्रसारयेत् । अ० पु० २४९–२५.

७ वामहस्तेन संगृह्य दक्षिणेनोद्धरेत्ततः, कुंडलस्याकृतिं कृत्वा भ्राम्यैकं मस्तकोपरि ॥
क्षिपेत्तृणमये तूर्णं पुरुषे चर्मवेष्टिते । (अ० पु० २५१–४–५).

तोडणें, भेदनं—भोंक पाडणें वगैरे चक्र चालविण्याचे सात प्रकार आहेत. शूळ चालविण्याचे आस्फोट वगैरे सहा प्रकार आहेत. दृष्टिघात—डोळ्यावर प्रहार करणें; दण्डाघात—दण्डावर प्रहार करणें वगैरे तोमर चालविण्याचे प्रकार पुष्कळच आहेत. आहित, गोमूत्र, प्रभूत, कमलासन वगैरे गदा धारण करण्याचेहि पुष्कळ प्रकार आहेत. मुद्गर चालवितांना ताडन, छेदन, चूर्णन इत्यादि प्रकारांचा अभ्यास करणें आवश्यक असें. 'भिन्दिपाळ' व 'लगुड' चालवितानां श्रान्त, विश्रांत इत्यादि प्रकार आवश्यक असत. पट्टिश व वज्र चालवितानां अनय, मध्य, पर वगैरे पद्धतींचा अभ्यास करावा लागे. हरण, छेदन, घात इत्यादि कृपाण चालविण्याचे डावपेंच आहेत. त्रासन, रक्षण वगैरे क्षेपणी चालवितांना उपयोगीं पडतें. तसेंच गदायुद्धाचे अनेक प्रकार आहेत. या सर्व प्रकारांचें सविस्तर वर्णन जिज्ञासूंनीं पूर्वी सांगितलेल्या स्थळीं[१] पहावें. नियुद्ध म्हणजे बाहुयुद्ध, ह्यांतील डावपेंचांचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांपैकीं कांहींचें दिग्दर्शन केलें जात आहे.

बाहुयुद्ध करतानां करावे लागणारे पेंच.

आकर्षणं—आपल्याकडे प्रतिपक्षाला ओढणें, **विकर्षणं**—धक्का देवून ओढणें; **बाहूनाम् मूलं**—कोपरखळ्या देणें किंवा कोंपरें पकडणें; **ग्रीवाविकर्षणम्**—मान मुरगळणें; **पृष्ठभङ्गः**—पाठीचा कणा तोडणें; **पर्यासन**—दोन मांड्याच्या मध्यें पकडणें; **विपर्यास**—उचलून फेंकणें; **पशूमारं**—पशुप्रमाणें मारणें, (बुकलणें); **अजाविक्रम्**—बकऱ्याप्रमाणें किंवा एडक्याप्रमाणें टक्कर देणें; **पादप्रहार**—लाथ मारणें; **आस्फोट**—दंड थोपटणें अथवा आपटणें; **कटिरेचितकं**—कंबर ढिली करणें; **गात्राश्लेषः**—शरीर आवळणें; **स्कंधगतं**—खांद्यावर चढणें अथवा घेणें; **महीव्याजनम्**—जमिनीवर पडल्याचा बहाणा करून प्रतिपक्षाला फसविणें; **उरोललाटघात**—छातीवर छाती व डोक्यावर डोकें आपटणें, अथवा छाती डोक्यावर प्रहार करणें; **उध्दूतम्**—वरती घेऊन घुसळणें; **अवधूतं**—खालीं दाबून घुसळणें; **तिर्यङ्मार्गगतं**—हौदाच्या—क्रिडास्थानाच्या बाहेर फेंकणें; **अवक्षेप**—खालीं ढकलणें; **जानुबन्ध**—गुडघ्यानें आवळणें; **भुजबन्ध**—हातांनीं आवळणें वगैरे अनेक प्रकारचे डावपेंच बाहुयुद्धांत करावे लागत, आणि ह्या सर्व प्रकारच्या शिक्षण पद्धति प्रत्येक क्षत्रीय कुमारांला शिकाव्या लागत.

या सर्व शिक्षणामुळें शरिरांतील अवयव मजबूत वाढलेले, आजानु बाहु, लढाईत मारूं किंवा मरूं या क्षात्रधर्माला कधींहि न विसरणारे, सर्व जगावर सत्ता गाजविण्यास समर्थ व इंद्राचें अर्धे आसन घेण्यासहि कमी न करणारे अशा तऱ्हेचे क्षत्रीयकुमार उत्पन्न होत असत यांत कांहींच नवल नाहीं. ह्याविषयीं पुराणांत अनेक उदाहरणें प्रसिद्ध आहेत. येथें एकच देतों. पद्मपुराणांतील भूमिखंडांत बाविसाव्या अध्यायांत एक कथा आहे. दितीला कश्यपापासून बल नांवाचा मुलगा झाला. कश्यपाचे

१ (अग्निपुराण अध्याय २४९ ते २५२).

सांगण्यावरून बळानें बळप्राप्तीकरतां ब्रह्मचर्य धारण करून शंभर वर्षेपर्यंत तपश्चर्या केली. नंतर बळ तपोवीर्यांनीं फारच बलिष्ठ झाला.[१] त्या बलिष्ठ बळाला पाहिल्यावर इंन्द्र अत्यंत भयभीत झाला व त्यानें बळाला अर्धें राज्य देवून, तूं आणि मी सुखानें राहूं या अशा अटीवर सन्धि केला.[२]

वैश्यवर्गांत बलसंपादन करण्याची पद्धति.

वैश्य वर्गांत कोणी प्रसिद्ध मल्ल अथवा शस्त्रधारी होता असें वर्णन प्रायः मिळत नाहीं, तरी उत्तम पद्धतीनें सर्व व्यायाम वैश्य वर्गांत होत असे याबद्दल शंका नाहीं. ' कृषिगोरक्ष्य वाणिज्यं वैश्यकर्म स्वभावजम् ' ह्या त्यांच्या स्वाभाविक व्यवसायांमुळें त्यांना गाईंना चारण्यासाठीं लहानपणींच अरण्यांत जावें लागत असें व तेथें अनेक तऱ्हेचे खेळ व व्यायाम करण्याची साहजिक त्यांना संधि मिळत असे. वैश्यांचे कुमार उपनयन होऊन गुरुगृहीं शिक्षणाकरितां जाण्यापूर्वी गाईबैल घेऊन सर्व मिळून अरण्यांत जात व तेथें निरनिराळे खेळ खेळत. त्यामुळें त्यांचे स्नायू मजबूत होत असें निश्चित म्हणतां येतें. रानांत ते गोफणीनें दगड वगैरे फेंकत असत.[३] कधीं बैलांसारखें बनून एकमेकांशीं झुंजत असत.[४] कधीं कधीं लपंडाव खेळत तर कधीं नदींत उतरून पूल बांधीत. झाडांवर चढून वानरांसारख्या उड्याहि मारीत.[५] पुष्कळदां एकमेकांचीं शिधोरी ठेवलेलीं शिंकीं चोरून घेत व चोरी उघडकीला येतांच तीं शिंकीं आपल्या संवगड्यांकडे फेकीत. तो दुसऱ्याकडे व दुसरा तिसऱ्याकडे याप्रमाणें बराच वेळ चाले. खेळखेळून झाल्यावर शिंकीं ज्याचीं त्यांस परत देत. (भाग १०।११।५९). तसेंच वरून पक्षी उडत असतांना त्यांच्या सावलीबरोबर धावणें, मोर नाचत असतां त्यांच्यासारखें आपण नाचणें, माकडांच्या पोरांना शेपटी धरून ओढणें, तीं झाडांवर चढलीं असतां आपण त्यांच्याबरोबर झाडांवर चढणें, फांद्या वाकविणें, पाण्यांत पोहणाऱ्या पक्ष्यांच्या बरोबरीनें पोंहणें, बेडकांच्याबरोबर उड्या मारीत चालणें, पाण्यांत डुंबत राहाणें, प्रतिध्वनि ऐकून मोठमोठ्यांदा ओरडणें, (भाग० १०। १२।८।१०) हे व अशाच तऱ्हेचे अनेक खेळ खेळत.

वैश्य वगैरेंचे निरनिराळे खेळ.

हत्ती झाडाला ज्याप्रमाणें गदगदा हालवतो त्याप्रमाणें झाडें हालविण्याचाहि अभ्यास

---

१ दितिपुत्रो महातेजा महाकायो व्यवर्धितः । बलं वीर्यं तथा क्षात्रं तेजोधैर्यसमन्वितम् ॥

२ अर्धं भुंक्ष्व महाप्राज्ञ ऐन्द्रमेव महत्पदं । वर्तितव्यं सुखेनापि चावाभ्यां दैत्यसत्तमम् ॥ प० पु० भू० खं० अं० २२.

३ क्षेपणैः क्षिपतः क्वचित् (भाग० १०-११-३९).

४ क्वचित्कृत्रिमगोवृषैः, वृषायमाणौ नर्दन्तौ युयुधाते परस्परम् ॥ (भाग० १०-११-४०).

५ निलायनैः सेतुबन्धैः मर्कटोत्प्लवनादिभिः । (भाग० १०-११-५९).

करीत, असें बळरामाच्या वर्णनांवरून वाटतें'. झाडांवर चढून पाण्यांत उड्या मारण्याचाहि अभ्यास केला जात असे, असें कृष्णानें उंच अशा कदम्ब वृक्षावर चढून दंड थोपटून पाण्यांत उडी टाकली व मोठ्या वेगानें पोहत गेला इत्यादि-वर्णनांवरून वाटतें.[२] अरण्यांत गेल्यावर नाचणें, गाणें, लढणें, हे खेळ सर्वदा चालत असेंहि वर्णन आहे. 'रामकृष्णोदयो गोपा ननृतुर्युयुधुर्जगुः' (भाग० १०।१८।९). बाहुयुद्धाचे खेळहि खेळले जात असत. " वल्गतो युद्धतो मिथः" (भाग० १०।१५।१५) " नियुद्धश्रमकर्शितः " (भाग १०।१५।१६) शरीर वाढविण्याचाहि अभ्यास करीत असत, असें बकासुरानें श्रीकृष्णाला गिळल्यानंतर श्रीकृष्ण बकासुराच्या मुखांतून आपला देह वाढवून बाहेर पडले, या वर्णनांवरून समजतें.[३] तसेंच आपल्याभोंवतीं गरगर फिरणें, उड्या मारणें, दण्ड ओढणें, बाहुयुद्ध करणें, बेलफळानें खेळणें, डोळे बांधून शिवाशिव खेळणें, हरिणाला अथवा पक्ष्याला पकडण्याच्या इच्छेनें त्याचे मागें धावणें, हातांची पालखी बनवून दुसऱ्याला बसवून नेणें, कुरघोडीचा खेळ खेळणें, इत्यादि अनेक खेळ खेळले जात असें वर्णन मिळतें.[४] हे सर्व खेळ वैश्य लोकांच्या मुलांतच होते असें नाहीं, तर सर्वच वर्णांत होत असत असें वाटतें. कारण गणेशपुराणांतहि 'मल्लयुद्ध करणें, शेंडी धरून परस्पराला पाडणें, डोक्यांनीं, गुडघ्यांनीं, कोपरांनीं, पायांनीं, परस्परांशीं लढणें, पाठीवर, खांद्यांवर चढणें, तसेंच आपापसांत दोन पक्ष करून देवदानव बनून हातांनीं, डोक्यांनीं, छातींनीं परस्परांशीं लढणें, यांचा उल्लेख आहे. दैत्यांचा पराजय व देवांचा जय व्हावयाचा हें ठरलेलेंच असें.[५] कधीं कधीं पाण्यानें, चेंडूनें व चिखलानेंहि खेळत.[६]

तसेंच कोणी उंच जागेवर उभे राहत व कोणी जमिनीवर; जमिनीवर उभीं असलेलीं

१ बलः प्रविश्य बाहुभ्यां तालान्सपरिकंपयन् ।
फलानि पातयामास मतङ्गज इवौजसा । (भाग० १०-१५-२८).

२ "कृष्णः कदम्बमधिरुह्य ततोतितुङ्गमास्फोट्य गाढरशनोन्यपतद्विषोदे ।
तस्य ह्रदे विहरतो भुजदंडघूर्णतः" (भाग० १०-१६-६-८).

३ चूर्णीचिकीर्षोरात्मानं तरसा विवृधे गले । (भाग० १०-१२-३०).

४ आचेरुर्विविधाः क्रीडा वाह्यवाहकलक्षणाः ।
यत्रारोहन्ति जेतारो वहन्ति च पराजिताः (भाग० १०-१८-२१).

५ मल्लयुद्धं च ते चक्रुर्द्वंदशोऽनेकधा बहु । पातयामासुरागृह्य शिखायां ते परस्परम् ।
जघ्नुः शिरः शिरोभिश्च जानुभिर्जानुनी तथा । कूर्परं कूर्परेणैव चरणं चरणेनच ॥
रुरुहुः पृष्ठभागं ते स्कंन्धभागं परस्परम् । लत्ताप्रहारान्निर्जघ्नुरुदरे मस्तकेऽपि च । (ग.पु.९०-२५-२८)
ययुर्बहिर्मुदायुक्ता धृत्वा हस्तान् परस्परम् । द्विभागी भूयचिक्रीडुर्नानायुद्धविचेष्टितैः ॥
मस्तकं मस्तकेनैव वक्षसा वक्ष एवच । बाहुभ्यां चैव बाहूच निजघ्नुस्ते परस्परम् ॥
जलेन रजसाचैव कन्दुकैर्मुष्टिभिस्तथा ।

६ कर्दमैर्गोमयैः केचिदान्दोलनविकर्षणैः ।
दैत्यभूताः जयं प्रापुः देवभूताः पराजयम् ॥ (ग० पु० ९३-८-११).

मुळें वर उभे असणाऱ्यांना फळें फेंकून मारीत[१]. मगर, मासे, बेडूक, अनेक पक्षी, तसेंच पुष्कळ लता व पुष्कळ पाणी असलेल्या विहिरींत उंचावरून उड्या मारीत असत. पाण्यांत शिरून परस्परांवर पाणी उडवीत असत. (ग० पु० ९१।२०). लांबून धांवत येवून पाण्यांत उड्या मारणें (ग० पु०) (११।१२।१४) इत्यादि अनेक वर्णनांवरून लहान वयांत कोणत्या प्रकारचे खेळ खेळले जात असत याची चांगली कल्पना येते. हे सगळेच खेळ शरिरांतील सर्व स्नायू बळकट करणारे, मगरांनीं भरलेल्या नद्यांत पोहण्यामुळें लहानपणींच विलक्षण धैर्य उत्पन्न करणारे आहेत.

वैश्य लोकांनांहि ब्राह्मण व क्षत्रियांप्रमाणें धनुर्वेद शिकण्याची मोकळीक असे हें मागील अग्निपुराणांतील "धनुर्वेदे गुरुर्विप्रः प्रोक्तो- वर्णद्वयस्यच ।" या वचनावरून वाटतें. कदा- चित् "वर्णद्वय" पदानें ब्राह्मण, क्षत्रीय हेच जरी दोन वर्ण घेतले तरी वैश्यांना सर्व शिक- ण्याचा अधिकार असल्यामुळें धनुर्वेदाचाहि आहेच व तेंहि त्याचें शिक्षण घेत असतच, परन्तु तें त्यांचें ध्येय मात्र नव्हतें. गोरक्षण वगैरे करतांना साहजिकच लहानपणीं निर- निराळे व्यायाम त्यांना होत असत.

पशूंशीं लढण्याच्या पद्धति.

आतां निरनिराळ्या जनावरांशीं कशा पद्धतीनें लढत असत, पशूंचें आक्रमण झालें तर अशा आपत्काळीं कसें संरक्षण करीत असत ह्याबद्दल उपलब्ध असलेल्या वर्णनांचा विचार करूं. श्रीमद्भागवत, हरिवंश, पद्मपुराण, गणेशपुराण इत्यादि पुराणांत निरनिराळ्या प्राण्यांशीं झालेल्या झटापटींचीं वर्णनें मिळतात. बैल आंगावर धावून मारावयास आला असतां तोंडाकडून त्याच्यावर चाल करून न जातां पाठीकडून जाऊन मागील पाय पकडून त्याला मारीत असत. श्रीकृष्णानें बैल अंगावर धाऊन मारावयास आला असतां शेपटीसहीत त्याचे मागील पाय धरून त्यास गरगर फिरवून कवठाचे झाडावर आपटून मारलें.[२] गाढव अंगावर आलें असतां त्याला पुढील पाय धरून फेंकल्याचें वर्णनहि मिळतें.[३] हत्ती अंगा- वर चालून आला असतां त्याच्या पाठीमागें जाऊन त्याची शेपटी धरून त्याच्याबरोबर आपणहि वाटोळें फिरून तो थकल्यावर मग त्यास मारीत असें वाटतें.[४] घोडा अंगावर धांवून येऊन चावत असतां त्याच्या तोंडांत हात घालून मारीत असत[५]. कंसाच्या माहुतानें अत्यंत मत्त अशा कुवलयापीड नांवाच्या

१ आजघ्नुः फलघातेन भूमिस्था उपरिस्थितान् (ग० पु० ९८–९७).

२ गृहीत्वाऽपरपादाभ्यां सहलाङ्गुलमच्युतः । भ्रामयित्वा कपित्थाग्रे प्राहिणोद्गतजीवितम् (भा० १०–११–४३).

३ स तं गृहीत्वा प्रपदोर्भ्रामयित्वैकपाणिना । चिक्षेप तृणराजाग्रे भ्रामणत्त्यक्तजीवितम् ॥ भाग ०१०–१५–३२.

४ कश्चित्पुच्छेगृहीत्वेभं भ्रामयित्वा परोक्षिपत् (गण० पु० १२९–१७).

५ तस्योत्सिक्तस्य बलवान् कृष्णोऽप्यमितविक्रमः । बाहुना भोगिनं कृत्वा मुखे क्रुद्धः समादधत् ॥ (हरि० २५–६६).

हत्तीला श्रीकृष्णाच्या अंगावर सोडला असतांना हत्तीशीं झालेल्या कृष्णाच्या झटापटीचें वर्णन देण्यानें जनावरांशीं कोणत्या पद्धतीनें लढत हें नीट समजेल असें वाटतें. हें वर्णन हरिवंशांत तसेंच श्रीमद्भागवतांतहि उपलब्ध आहे.

"जवळ मेघाप्रमाणें मोठा हत्ती ओरडत असतांना कृष्ण त्यास चिडविण्याकरितां उडी मारून, टाळ्या वाजवून, व दण्ड थोपटून त्याच्या समोर जाऊन उभा राहिला" हत्तीनें उगारलेली सोंड आपल्या छातीवर घेऊन (हत्ती दन्तप्रहार करण्यास आला असतां) दोन पायांच्या मधून जाऊन (स्वतःस वाचवून) दोन पायांच्यामध्यें कृष्ण घुसला. (त्यामुळें हत्तीला सोंडेचा अथवा दांतांचा प्रहार कृष्णावर करणें अशक्य झालें.) वारा जसा मेघाला इकडून तिकडे नाचवतो त्याप्रमाणें श्रीकृष्णानें हत्तीला त्रस्त केलें. (व हत्तीनें आपल्या दांतांनीं व सोंडेनें आणि त्याप्रमाणें पायांनींहि कृष्णाला चिडविण्याचा प्रयत्न केला.) तेव्हां कृष्ण त्याच्या दांतांच्या व सोंडेच्या हल्यांतून, तसेंच पायांच्या निशाणींतून निघून गेला व (पूर्वीप्रमाणेंच) हत्तीला त्रस्त करता झाला. या कृष्णाच्या अत्यंत चपळाईमुळें हत्तीच्या सोंडेचे प्रहार कृष्णावर न होतां उलट त्याच्याच अंगावर होत असत. त्याचप्रमाणें एकसारखा कृष्णाला पकडण्यासाठीं आपल्याच सभोंवार गरगर फिरणारा, स्वतःचेच अवयव स्वतःच्या अवयवांत अडकून अडखळणारा असा तो हत्ती अत्यंत त्रासून तोंडाकडील भागानें तो जमिनीवर पडला.[१] या वर्णनावरून पशूंशीं युद्ध करण्याची पद्धति त्याकाळीं पूर्णत्वास पोंचली होती व क्षत्रीय तिचा अभ्यास करीत असत हें उघड आहे. पशूंशीं होणाऱ्या या साक्षात युद्धानें मन व शरीर अत्यंत बलिष्ठ होत असेल यांत बिलकूल शंका नाहीं. गणेशपुराणांत रेडा अंगावर धावून आला असतां त्यास शेपटीला धरून एकसारखा फिरवून आपटून मारल्याचें वर्णनहि वाचावयास मिळतें.[२]

पुराणांत मल्लक्रीडेबद्दल जे कांहीं उल्लेख येतात, त्यांवरून त्याकाळीं लोकांत विद्येबद्दल फार आदर असे, असें वाटतें.

१ सन्निकृष्टे ततो नागे गर्जमाने यथा घने । सहसोत्पत्य गोविंदश्चक्रे तालस्वनं प्रभुः ।
क्ष्वेडितस्फोटितरवं कृत्वा नागस्यचाग्रतः । कर ससीकरं तस्य प्रतिजग्राह वक्षसा ॥
विषाणान्तरगोभूत्वा पुनश्चरणमध्यगः । बबाधे तं गंजं कृष्णःपवनस्तोयदं यथा ॥
स हस्ताग्राद्विनिष्क्रान्तो विषाणाग्राश्चदन्तिनः । विमुक्तः पादमध्याच्च कृष्णोद्विपमपोथयत् ॥
सोऽतिकायमूढस्तु हन्तुं कृष्णमशक्नुवन् । गजस्वेष्वेव गात्रेषु मथ्यमानो ररासह ॥
पपात भूमौ जानुभ्यां दशनाभ्यां तुतोदच । मंदं सुस्राव रोषाच्चधर्मापाये यथा धनः ॥
कृष्णस्तुतेन नागेन क्रीडीत्वा शिशुलीलया । निधनाय मतिंचक्रे कंसद्विष्टेन चेतसा ॥

हरिवंश २९-२७-३३

२ पुच्छे गृहीत्वातिबलौ भ्रामयित्वा पुनः पुनः ।
मुहूर्तात्पातितौ पृथ्व्याम् तानविदार्य द्रुमानपि ॥ (ग० पु० अ० १०७-१७).

कुस्ती पाहण्याकरितां आलेल्या लोकांची व्यवस्था.

राजेहि प्रसिद्ध मल्ल बोलावून वारंवार असे सामने करीत असत, व ते पहाण्याकरितां सर्व दर्जाचे स्त्रीपुरूष एकत्र जमत असत. राजांकडून सर्व प्रेक्षकांची त्यांच्या त्यांच्या योग्यतेप्रमाणें बसण्याची व्यवस्था केली जात असे. हारजीतीचा निर्णय करण्याकरितां चांगले मध्यस्थ नेमले जात असत. ते देखील अन्याय झाला तर उघड बोलून दाखवीत.

मल्लयुद्धापूर्वी धनुर्यज्ञ.

रंगस्थान (कुस्त्यांचे फड) उत्तम रीतीनें शृंगारीत असत, मल्लांचे संघ असत. असे सामने करण्यापूर्वी क्वचित् धनुर्यज्ञ करीत.[१] एक सुंदर बळकट धनुष्य ठेवीत व त्याची पूजा करीत असत. मोठमोठे बाहेरचे जे मल्ल येत त्यांना त्या धनुष्याला दोरी (प्रत्यंचा) चढवावी लागे. त्यावरून त्यांच्या शक्तीची कल्पना केली जाई.

मल्लांचे व्यवहार.

प्रत्यक्ष मल्लयुद्धाला सुरवात होण्यापूर्वी मध्यस्थ प्राश्नीक लोक कुस्तीसाठीं मल्लांच्या जोड्या ठरवीत असत. जर जोडी ठरविण्यांत अन्याय झाला तर प्रेक्षक लोक आरडाओरड करीत. त्यांना शान्त करण्याकरितां योग्य कारणें सांगावीं लागत.[२] प्रतिपक्षी कुस्तींत पडल्यानंतर (चीत झाल्यानंतर) मल्लयुद्ध थांबविलें जाई.

कुस्तीच्या जागीं गोवरीच्या राखेच्या व कांवेच्या राशी, तसेंच जलानें भरलेलीं पात्रें ठेवलीं जात. अंगाला राख लावून धुणें व कांव अंगाला लावणें अशी मल्लांची पद्धत आहे.[३] प्रतिष्ठित मल्ल अंगाला गेरू वगैरे लावणें असभ्य समजत. युद्धांत संयम, स्थिरता, शौर्य, व्यायाम, सदाचार, बळ हे जर असतील तर बाहुयुद्धांत अवश्य सिद्धि मिळते असें समजलें जाई.[४]

रंगस्थलवर्णन.

आतां मल्लयुद्ध जेथें होई व प्रेक्षक जेथें बसत असत त्याची रचना कशी काय करीत असत ह्याचा विचार करूं:—

कंस ज्यावेळीं मल्लयुद्धाकरितां तयार केलेलें रंगस्थान पाहण्याला आला त्यावेळीं त्याची पुढें वर्णन केल्याप्रमाणें रचना केलेली होती.

त्यास्थळीं सर्वत्र ओळीनें मंचक स्थापन केलेले होते. त्यावर छत वळचणीप्रमाणें उतरतें

---

१ धनुःशालां गतौ तत्र बालावपरितर्कितौ । स तयोर्दर्शयामास तद्धनुस्तम्भसन्निभम् ।
अनारोप्यमसंभेद्यं देवैरपि सवासवैः । आरोपयामास नामयामास चासकृत् ॥
आनाम्यमानं कृष्णेन प्रकर्षादुरगोपमम् । द्विधाभूतमभून्मध्ये धनुरायोगभूषितम् ।
भंक्त्वा तु तद्धनुःश्रेष्ठं कृष्णस्त्वरितविक्रमः ॥ (श्री० भा० ६१–४८)

२ अद्भिश्चातिश्रमो नित्यं विनेयः कालदर्शिभिः । करीषेण मल्लस्य सततं सत्क्रिया स्मृता ।

३ बाळःकृष्णः महानंध्रः कथं न स्याद्विचारणा । ततः किलकिलाशब्दः समाजे समवर्तत ।
प्रागल्भेन च गोविन्दो वाक्यं चेदमुवाच ह ॥ हरि० अ० ३०–१८.

४ योयं करीषधर्मश्च तोयधर्मश्च रंगजः । कषायस्थ च संसर्गः समयो ह्येष कल्पितः ॥
संयमः स्थिरता शौर्यं व्यायामः सत्क्रियाबलम् ।
रंगे च नयता सिद्धिरेतद्युद्धविदां मतम् । (ह० ३०–१३–१६–२१).

केलेलें होतें. त्यांना सुंदर खांब लावलले होते. तेथें राजाला बसण्याला योग्य अशींहि आसनें होतीं. मधून जाण्याकरितां रस्ते राखलेले होते. असें तें रंगस्थळ पाहिल्यानंतर कंसानें आपल्या नोकरांना आज्ञा केली. 'उद्यां चित्रविचित्र पताकांनीं व माळांनीं मंचक व रस्ते सुशोभित करा. सुगंधीं द्रव्यें टाकून सगळें स्थळ सुगंधीं करा. रंगस्थलांत गोवरीच्या राखेचे ढीग तयार ठेवा. बसण्याकरितां सुंदर आसनें माळा वगैरे आदरसत्काराचें साहित्य तयार असूं द्या. पाणी पिण्याकरितां सुवर्णानें भूषित पुष्कळ उदक असलेले घडे सर्वत्र स्थापन करा. युद्धधर्म जाणणारे व प्रश्न करणारे योद्धे बोलवा. मल्लांना बोलवा. प्रेक्षकांना पाहण्याकरितां निमंत्रण द्या. बसण्याकरितां सगळ्यांची योग्य योजना करा.' (हरि. २८।५।१५).

सकाळीं उठल्याबरोबर सूर्य उगवतांच कंसानें रंगस्थळ तयार करविलें. वाद्यें वाजूं लागलीं. मञ्च, पताका, वस्त्रें, माळा यांनीं अलंकृत केले गेले. ब्राह्मण, क्षत्रीय व इतर नागरिक लोक तसेच राजे आपल्या योग्यतेप्रमाणें योग्य आसनावर जावून बसले. कंसहि सर्व मंचकांमध्यें श्रेष्ठ, खास त्याचेकरितांच तयार केलेल्या मंचकावर प्रधानांसहित येऊन बसला. वाद्यें वाजत असतांना, तसेच प्रेक्षक मल्ल आपले दंड थोपटत असतांना कुस्ती खेळणारे मात्र मोठ्या गर्वानें आपल्या गुरूबरोबर आले. (भा. १०।४३ अनेक श्लोकांचें तात्पर्य).

घाम आल्यास राख लावीत.

कुस्ती खेळत असतांना मध्यें घाम आल्यास गोवरीची राख अंगाला लावणें, ओल्या फडक्यांनीं घाम पुसणें इत्यादि कांहीं प्रकार त्यावेळीं होत असें वाटतें. (हरि० ३०।१३)

कुस्ती खेळणारे खेळतांना जर स्थान सोडून खेळतां खेळतां दूर गेले तर प्रश्न करणारे मध्यस्थ लोक दोघांना योग्य स्थळीं आणून कुस्ती करवीत असें वाटतें. (हरि० ३०)

प्रतिपक्षाशीं ठेवला जाणारा व्यवहार.

रंगस्थानांत आल्यानंतर सर्वलोकांनां उद्देशून कृष्णानें जें भाषण केलें त्या भाषणावरून कुस्ती खेळतांना प्रतिपक्षाशीं व्यवहार कसा ठेवला जात असे त्याची नीट कल्पना येते. तें भाषण असें आहे––ह्या चाणूरानें रंगस्थलीं पराक्रम गाजविण्याच्या इच्छेनें अनेक मल्लांना मारलें आहे. मल्लयुद्धांत विरुद्ध बाजूचा मल्ल चित झाला असतां जय समजला जातो; त्याचा प्राणनाश करण्यानें नाहीं. रणयुद्धांत मरण आलें तर स्वर्ग मिळतो. मारणारा व मरणारा या दोघांचेंहि कल्याण होतें. पण मल्लयुद्धांत मृत्यु आला तर स्वर्ग नाहीं व अशा रीतीनें दुसऱ्याला ठार मारून मिळवलेल्या जयाबद्दल लोकस्तुतिहि करीत नसत. “ आपला पराक्रम गाजविण्याकरितां जो मल्लांचा वध करतो त्याचा वध करणेंच उचित” असें (ह० अ० ३०।२४।३०) वर्णन आढळतें.[1]

१ एतेन बहवो मल्ला निपातानन्तरं हताः । रंगप्रतापकामेन मल्लमार्गश्चदूषितः ॥
शस्त्रसिद्धिस्तु योधानां संग्रामे शस्त्रयोधिनाम् । रंगसिद्धिस्तु मल्लानां प्रतिमल्लनिपातजा ॥
रणे विजयमानस्य कीर्तिर्भवति शाश्वति । हतस्यापि रणे शस्त्रैर्नाकपृष्ठं विधीयते ॥
रणे ह्युभयतासिद्धिर्हतस्येह घ्नतोऽपिवा । अयं तु मार्गो बलतः क्रियातश्च विनिस्मृतः ॥
ये तु केचित्स्वदोषेण राज्ञः पण्डितमानिनः । प्रतापार्थे हताः मल्लाः मल्लहन्तुर्वधो हि सः ॥
(ह० ३०-२९-३०).

नोकर ठेवण्यापूर्वीं त्याच्या योग्यतेचा निर्णय पुष्ट शरीर व बळ वगैरेंनीं करीत.

समाजांत प्रतिष्ठा प्राप्त होणें अथवा राजे लोकांच्या पदरीं नोकरी करणें याकरितां उत्तम शरीरसंपत्ति व सर्व शस्त्रविद्येंत पारंगतता आवश्य असे. अग्निपुराणांत राजसेवकांचें वर्णन असें आहे—"राजानें उंच, शूर, छाती वगैरे रुन्द असलेले, अत्यंत भक्ति करणारे, कधींहि पीडित न होणारे, सर्वदा क्लेष सहन करण्यास तत्पर व हितैषी असे रक्षक नेमावेत."[१] (ह० अ० २२४।१५) त्याचप्रमाणें खड्ग धारण करणाऱ्या लोकांचें वर्णन मिळतें.[२] तसेंच वीर कसे असावेत याचें सुन्दर वर्णन वाचण्यासारखें आहे. 'शूर, उच्च कुळांत उत्पन्न झालेले, बलवान्, तेजस्वी, रूपवान्, सत्यप्रिय, सज्जन, क्षमाशील, क्लेषसहिष्णु, अत्यन्त उत्साही, धर्मज्ञ, हितवादी, धनुर्वेदविशारद, हत्तीघोडे चालविण्यांत विशारद असे वीर राजानें पदरीं बाळगावेत.[३] (मह्य २१५–४–८).

या सर्व वर्णनांवरून सामान्य क्षत्रियांनाहि राजाच्या पदरीं नोकरी लागणें सर्व तऱ्हेच्या बळांवांचून दुर्लभ असें व क्षत्रिय वर्गहि गुरुगृहीं शिक्षण मिळवून योग्य बल संपादन करीत असें दिसतें.

लढाईत पूर्वीं संपादन केलेल्या शिक्षणाचा उपयोग.

आतां पूर्वीं संपादन केलेल्या बलाचा प्रत्यक्ष युद्धांत कसा उपयोग करीत हें पाहूं. खालील वर्णन जरी देवदानवांच्या लढाईचें असलें तरी लोकांत प्रचलित असलेल्या त्या काळाच्या लढण्याच्या पद्धतींचा अंदाज करणें चूकीचें ठरणार नाहीं. आरंभीं युद्धांत समान शस्त्रें घेऊन लढत असले तरी मागाहून लढतां लढतां शस्त्र मोडल्यास प्रतिपक्षी ज्या तऱ्हेनें लढत असेल त्याच तऱ्हेनें त्याच्याशीं लढलें जाई. गदायुद्धांत निरनिराळ्या रीतीनें गदेचे प्रहार करणें व ते चुकविणें इत्यादि डावपेंचहि असत. देवीभागवतांत असें वर्णन आढळतें. एक दैत्य देवीवर मोठी शरवृष्टि करतां झाला. देवीनें ती शरवृष्टि जवळ येण्यापूर्वींच बाणानें तोडून टाकली. नंतर तो दैत्य लोखंडाची गदा घेऊन क्रोधानें सिंहावर बसलेल्या देवीवर धांवला व त्यानें सिंहाच्या डोक्यावर गदेचा प्रहार केला; परन्तु देवीनें तो चुक-

१ प्रांशवो व्यायताः शूराः दृढभक्ताः निराकुलाः । राज्ञः रक्षिणः कार्या सदाक्लेशसहा हिताः ॥
(ह० अ० २२४–१५).

२ सुरूपस्तरुणः प्रांशुर्दृढभक्तिः कुलोचितः । शूरः क्लेशसहश्चैवखड्गधारी प्रकीर्तितः ॥
ह० अ० २१५–१८.

३ शूरान्, कुलीनजातीयान् बलयुक्तान् च्छ्रियायुतान् । रूपसत्वगुणोपेतान् सज्जनान् क्षमयान्वितान् ।
क्लेशक्षमान् महोत्साहान् धर्मज्ञांश्च प्रियंवदान् ॥ (म० २१५–४–६).
कुलीनः शीलसंपन्नो धनुर्वेदविशारदः । हस्तिशिक्षाश्च शिक्षासु कुशलः श्लाक्ष्णभाषितः
(मत्स्य २१५–८).

विला (दे. भा. ९–१५).[१] तसेंच मार्कंडेय पुराणांत, " सर्व शस्त्रें संपल्यावर तो दैत्य देवीवर हाताची मूठ करून मुष्टिप्रहार करण्याकरितां धावला व देवीनें वक्षस्थलावर मुष्टिप्रहार केला. देवीनें एक जोरानें तळप्रहार (चापट) मारून त्यास जमिनीवर पाडलें. (दे. भा. ४०).[२]

पद्मपुराणांतील पाताळखंडांतहि पुष्कल व वीरभद्राचे युद्धांत मुष्टिप्रहाराचें सुंदर वर्णन आलेलें आहे व त्यावरून त्यावेळीं कसें मुष्टियुद्ध होत असें याची कल्पना करतां येईल—

महाबळी अशा पुष्कलांनीं वीरभद्रावर मुष्टींनीं प्रहार केला. नंतर परस्परांस पायांनीं, गुडघ्यांनीं, मांड्यांनीं, तीक्ष्ण बाहूंनीं प्रहार करीत होते. असे त्यांचें युद्ध चार रात्रंदिवस सुरू होतें (प० पु. ४५).[३] तसेंच गणेश पुराणांतहि वर्णन सांपडतें.

शंकराशीं बाहुयुद्ध करण्याकरतां तो राक्षस आला. जवळ येऊन त्याला (शंकराला) बाहूंत आवळून धरण्याकरितां त्यानें खूप प्रयत्न केला. (ग० पु० १२८।६).[४]

मुष्टियुद्ध.

मुष्टियुद्ध करीत असतांना चरणप्रहार, चरण धरून ओढणें वगैरे अनेक प्रकार होत असत. विवक्षित पद्धतीनें उडी मारून शत्रूला पकडणें वगैरे बद्दलहि वर्णन उपलब्ध आहे. ' सर्व शस्त्रास्त्रें संपल्यानंतर लाथांनीं आणि मुष्टींनीं सर्व सैन्यें परस्परांचा नाश करूं लागलीं ! कोणी उडी मारून अशा खुबीनें प्रतिपक्षावर पडला कीं त्यामुळें प्रतिपक्षी चिरडला गेला.[५] तसेंच कोणी आपलें आंग फुगवून उडी मारून वज्राप्रमाणें आपल्या मुठीचा प्रहार शत्रूच्या मस्तका-

१ इत्युक्त्वा शरवृष्टिं स चकार दानवोत्तमः । देवी चिच्छेद तान्बाणैरप्राप्तांस्तु निजांतिके ।
असिलोमागदां गुर्वीं लौहीमुद्यम्य वेगतः । दुद्राव चण्डिकां कोपात्सिंहं मूर्ध्नि जघान ह ॥
उत्पत्य तरसादैत्यो गदापाणिः सुदारुणः । सिंहमूर्ध्नि समारुह्य जघान गदयांबिकाम् ॥
कृतं तेन प्रहारं तु वंचयित्वा विशांपते (दे० ५–१५–४–९०).

२ तथापि सोऽभ्यधावत्तांमुष्टिमुद्यम्य वेगवान् । स मुष्टिं पातयामास हृदये दैत्यपुंगवः ॥
देव्यास्तं चापि सा देवी तलेनोरस्यताडयत् ।
तलप्रहाराभिहतो निपपात महीतले (मा० पु० ४०).

३ मुष्टिना ताडयामास वीरभद्रं महाबलः । अन्योन्यं मुष्टिभिर्घ्नन्तावूरुभिर्जानुभिस्तथा ॥
परस्परवधोद्युक्तौ परस्परजयैषिणौ ॥ एवं चतुर्दिनमभूद्रात्रिंदिवमपीशयोः ॥
मुष्टिना चरणाघातैः बाहुभिः सुखरैः महत् (प० पु० ४५).

४ एवमुक्त्वा बाहुयुद्धं कर्तुं शंकरमाययौ ।
बाहुभ्यां वेष्टितुं यावदित्येष सोऽसुरोहरम् ॥ ग० पु० १२८–६.

५ क्षीणेषु शस्त्रबाणेषु लत्ताभिर्मुष्टिभिः पुनः । ययुधुः सर्व सैन्यानि नाशयन्ति परस्परम् ॥
कश्चीत् चरणौ धृत्वा पोथयामास वैरिणम् । कश्चिदुड्डीय—न्यपतच्चूणयामास वै परम् ॥
ग.० पु० ११४–९

वर करतां झाला.[१] श्रीकृष्णाचें व जांबवानाचें वज्रतुल्य मुठींनीं दहा दिवसपर्यंत एकसारखें युद्ध झालें. त्याचप्रमाणें आणखीहि सर्व पुराणांत बाहुयुद्धें झाल्याचीं वर्णनें येतात.[२]

हीं सर्व वर्णनें जरी पौराणिक पद्धतीनें लिहिलेलीं असलीं तरी त्या युद्धांतून दिसून येणारे डावपेंच हल्लींहि पाहण्यांत येतात व ते करितां येण्यासारखेहि आहेत. या वर्णनांवरून इतकें निश्चित म्हणतां येईल कीं, हीं बाहुयुद्धें केवळ ऐनप्रसंगीं लढण्याचें साधन नष्ट झालें किंवा दुसरें कांहीं उपलब्ध नसावें म्हणून केलीं जात असें नाहीं, तर त्या युद्धपद्धतींचा पूर्वीपासूनच योग्य अभ्यास करून ठेवला जात असे व इतर शस्त्रांप्रमाणें त्यांचाहि योग्य वेळीं उपयोग केला जात असे; इतकेंच नव्हे तर शत्रूकडून शूलासारखीं आयुधें फेकलीं गेलीं असतां व जवळ पास कांहीं उपलब्ध साधन नसतां, शत्रूचे प्रहार मुठीनें अडवून पाडल्याचें वर्णनहि मिळतें.[३]

चक्रयुद्ध.

आतां या शिवाय इतर शस्त्रांचे प्रयोग प्रत्यक्ष युद्धांत कसे करित असत याविषयीं जीं वर्णनें उपलब्ध होतात त्यांचा विचार करूं. चक्राचे युद्धांत प्रयोग केले जात. शक्ति, तोमर इत्यादि शस्त्रेंहि चक्राच्या जोरदार आघातांनीं तोडल्याचें वर्णन मिळतें. शक्तितोमरांसारखीं शस्त्रें चक्रानें तोडण्याकरितां विलक्षण बळाची, त्याचप्रमाणें चक्र फेकण्याच्या निरनिराळ्या पद्धतींची, पूर्वतयारी पूर्ण करावी लागे हें निश्चित आहे. हल्लीं क्वचित् पंजाबच्या बाजूला शीख लोकांत चक्राचे प्रयोग पहाण्यास मिळतात. असो.

"मुण्ड दैत्यानें अनेक चक्रें देवीवर फेकलीं. त्यानंतर देवीवर त्यानें शक्तीचा प्रयोग केला आणि शक्ति आपल्या अंगावर येत आहे असें पाहून देवीनें ती शक्ति चक्रानें तोडून टाकली."[४] "देवीनें शक्ति चक्रानें व तोमर बाणानें तोडून टाकलीं."[५] अशीं वर्णनें पुराणां-

१ कृत्वा महत्तरं रूपमुड्डीय तं जघानह । मुष्टिघातेन शिरसि वज्रेणेव महाचलम् ॥
(ग० पु० ९३–१६).

पुनस्तेन धृतौ वीरौ शिखायां तावुभावपि । भ्रामयित्वा बहुतरं पातितौ तौ धरातले ॥
ग० पु० १२०–५.

२ पञ्चवर्षसहस्राणि बाहुप्रहरणो विभुः । (मार्क० ८१-७२.)
बाहुयुद्धेन युयुधे—(मार्क० ३-१३.)

३ कोपाध्मातो निशुंभोऽथ शूलं जग्राह दानवः ।
आयातं मुष्टिपातेन देवी तच्चाप्यचूर्णयत् ॥ (मार्क० ८९ १२.)

४ छादयामास चक्रैश्च मुण्डः क्षिप्तैः सहस्रशः (मार्क० ८७–१६).
......शक्तिं चिक्षेप सोऽसुरः । तामप्यस्य द्विधाचक्रे चक्रेणाभिमुखां गताम् ॥ (मार्क० ८७)

५......तथाशक्तिमथाददे । चिच्छेद देवी चक्रेण ।
चिच्छेदापतत्तस्य मुद्गरं निशितैः शरैः (मार्क० ९०–११).

तून मिळतात. क्वचित्स्थळीं शरीरावर तलवारीचा वार झाला आहे व तलवार तुटून पडली आहे असें वर्णन पण मिळतें.[१]

अर्वाचीन इतिहासांतहि शिलाप्रहारांचीं उदाहरणें सांपडतात. लढतां लढतां तलवार किंवा आयुध तुटलें आहे अशा स्थितींतहि या ना त्या साधनानें लढून विजय वरल्याचीं वर्णनेंहि आपल्याला आजकालच्या इतिहासांतून दिसून येतात.

हल्लीं असित्वांत नसलेलें व त्यामुळें कोठेंच न दिसणारें पाशयुद्ध त्याकाळीं प्रचारांत होतें. पुराणांतील वर्णनांवरून तर कांहीं कांहीं देवतांचे पाश हेंच विशिष्ट हत्यार होतें असें दिसून येतें. "पाशी" या वरुणाला मिळालेल्या स्वतंत्र नामाभिधानावरून त्याची कल्पना येईलच. पाशयुद्धाचेहि अनेक प्रकार असत. पाशाचे डावपेंच करतांना अत्यन्त चपळता, प्रतिपक्षाच्या हालचालींवर पूर्ण लक्ष व धाडस हे गुण अवश्य असले पाहिजेत. हे डावपेंच व त्यांचा प्रसंगीं उपयोग करण्याची कला पूर्ण तयारीवांचून आयत्यावेळीं कामीं येणें कठीणच. पाशयुद्धांत पाश फेंकला व तो फुकट गेला असें वर्णन बहुतेक कोठेंहि मिळत नाहीं. पाशाचे प्रयोग बहुतेक देवांनींच केलेले आढळतात व त्यांवरून त्यांच्यांतच या कलेचा आभ्यास विशेष आस्थेनें केला जाई असें वाटतें. असो.

पुराणांत पाशयुद्धांचीं अनेक वर्णनें उपलब्ध आहेत. त्यांतील कांहीं स्थळांवरून या युद्धाची कल्पना येण्यासारखी आहे. "जमिनीवर राक्षसांना पाशांनीं कांहींनीं ओढलें."[२] "मोठ्या थोरल्या राक्षसावर पाश फेंकून त्याला पाशानें बांधलें."[३] "लाल डोळे करून त्यानें अत्यंत बळकट पाश फेंकला"[४] इत्यादि.

दहा हात लांब, गोल, फांसाचे ठिकाणीं हातानें जसें पकडतां येतें तसें पकडतां येण्यासारखा, कापसाच्या अथवा मुंज तृणाच्या दोरीचा बनविलेला पाश असे,[५] क्वचित् कातड्याचाहि बनविला जात असे.[६] पाश खाकेंत ठेवला जात असे व योग्य वेळीं डाव्या हातानें पकडून उजव्या हातानें दोरी लांब ओढून गोल कडे करून गोल फिरवून शत्रूचे मस्तकावर फेंकला जात असे.[७] कुत्रीं वगैरे जनावरें दोरीनें पकडतांना पाहिलीं असलीं तर

१ तस्याः खड्गो भुजं प्राप्य पफाल नृपनन्दन ॥ (मार्कं० ८३-६)
२ असुरान् भुवि पाशेन बध्वाचान्यानकर्षयत् (मार्कं० ८२-५६).
३ साक्षिपत्तस्य वैपाशं तं बबन्ध महासुरम् (मार्कं० ८३-२८).
४ ततः परशुना रामस्तीक्ष्णो नामितविक्रमः ।
क्रोधसंरक्तनयनो मुमोच पाशमुद्वयम् ॥ (ग० पु० ९८-३१).
५ दशहस्तो भवेत् पाशो वृत्तः करमुखस्तथा ।
६ गुणकार्पासमुञ्जानां भङ्गस्नाय्वर्कचर्मिणाम् ॥ (अ० पु० २५९-२.)
७ कर्तव्यं शिक्षितं तस्य स्थानं कक्षासु वै तदा ।
वामहस्तेन संगृह्य दक्षिणेनोद्धरेत्ततः ।
कुण्डलस्याऽऽकृतिं कृत्वा भ्राम्यैकं मस्तकोपरि ॥ (अ० पु० २५१-३-४.)

कदाचित कांहीं थोडी या युद्धाची कल्पना येण्यासारखी आहे. पाशाचा प्रत्यक्ष लढाईत उपयोग करण्यापूर्वी गवत भरलेल्या पुरुषाचें आकृतीवर फेंकण्याचा अभ्यास करीत असत हें पूर्वी वर्णन केलेलें आहे. पाशाचा प्रयोग ओरडणाऱ्या, आक्रमण करण्याकरितां धावणाऱ्या, भिऊन पळून जाणाऱ्या, शत्रूवर केला जाई.[1] प्रतिपक्षी पाशाचेमध्यें ठीक पकडला गेल्यानंतर पाश योग्य रीतीनें आवळून शत्रू बांधिला जाई.[2]

युद्धांत परशूचा उपयोग.

पाशाप्रमाणें परशूंचा युद्धांत उपयोग केला जाई. परशू फिरविण्याचे, फेंकण्याचे व मारण्याचे अनेक प्रकार होते. कांहींजण तर परशूचाच युद्धांत सर्रास प्रयोग करीत. अशा वीरांत परशूरामाची गणना प्रामुख्यानें केली जाते. त्याचें नांव राम असूनहि त्याचें शस्त्रविशेष जो 'परशू' त्याचें स्पष्ट द्योतक म्हणूनच परशूराम या थोर नांवानें त्याची प्रसिद्धि झाली. आपल्या परशूच्या आघातांनींच फक्त त्यानें सहस्रअर्जुनाला हस्तरहीत केलें.[3]

मुसळाचा व नांगराचा उपयोग.

बलरामाचें मुसळयुद्ध देखील प्रसिद्धच आहे. मुसळाचेहि अनेक डावपेंच असत व त्याचा अभ्यास पण कसोशीनें करावा लागे.[4] 'हलधर' हें बलरामाचें दुसरें नांव आहे. नांगरानें शत्रूला आकर्षून घेण्याचे अनेक डावपेंच त्याला अवगत होते व त्यांवरूनच हें नामविशेष त्याला पडलें.

शिलायुद्ध.

मोठमोठ्या शिलांचाहि युद्धांत उपयोग केला जात असे. लहानसहान दगड एक प्रकारच्या यंत्रानें किंवा गोफणीनें फेंकलें जात. दगड फेंकण्याची एक कला होती व तिचे पण कांहीं ठरलेले नियम होते. दीर्घ प्रयत्नानें नेम धरून शत्रूवर दगड फेंकण्याची कला हस्तगत होई. युद्धांत दगडांचा उपयोग केल्याचीं वर्णनेंहि कितीतरी आढळतात.[5] दगडफेकीनें विशेषतः हातांच्या व छातीच्या स्नायूंना बळकट होण्याला मदत मिळे.

" अस्त्रवेत्त्या मारुतीनें चंपकावर अनेक शिलांचा वर्षाव केला. चम्पकानेंहि त्या सगळ्या शिला लवकरच तोडून टाकल्या.[6] शिलायुद्धाचें हें उदाहरण पद्मपुराणांत सांपडतें. " युद्धांत देवीनें अनेक शिला आणि वृक्षांच्या प्रहारांनीं

१ वाल्गिते च प्लुतेचैव तथा प्रव्रजितेषु च ॥ अ० पु० २५१-६.

२ विजित्वा तु यथान्यायं ततो बन्धं समाचरेत् ॥ अ० पु० २५१-७.

३ ततःपरशुना रामस्तीक्ष्णो नाभित विक्रमः ।
चिच्छेद बाहुसाहस्रं त्वकार्तवीर्यस्य दुर्मतेः (पं० ६७-४२).

४ शरव्रातैःर्भिन्दिपालैः परिघैर्मुसलैरपि । (ग० पु० ११३-३२).

५ त्रासनं रक्षणं घातो बलोद्धरणमायतम् । क्षेपणीकर्मनिर्दिष्टं यंत्रकमैतदेव तु ॥ (अ० २५२-१९).

६ शिलाःस मोचयामास हनुमान् परमास्त्रवित् । चम्पकस्ताः शिलाः सर्वा क्षणाच्चूर्णितवान्भृशम् ॥
(पद्म० ६२-६३)

उदग्र मारिला "[1] हें वर्णन मार्कण्डेय पुराणांत दिलें आहे.

लाठी वगैरे आयुधांचा उपयोग.

यावरील शस्त्रास्त्रांशिवाय लगुड (लाठी), पट्टिश, शूल व खड्ग चालविण्याचे अनेक प्रकार असत याचें पूर्वीच दिग्दर्शन केलें आहे. या सर्व पद्धतींचा ब्रह्मचर्याश्रमांत करून अभ्यास केला जात असे. देवतांतील कांहीं योद्धे गदायुद्धाबद्दल फारच प्रसिद्ध आहेत व इतर आयुधें असलीं तरी गदा हेंच त्याचें मुख्य आयुध असे. भगवान् विष्णु, हनुमान, जरासंध, भीम इत्यादि विभूति गदाप्रिय म्हणून प्रसिद्धच आहेत. असो.

आतां गदेचा युद्धांत प्रत्यक्ष कसा उपयोग करीत असत हें नीट समजण्याकरितां एक दोन गदायुद्धांचीं वर्णनें दिलीं आहेत. "हिरण्याक्षानें पाताळांतून वरती येऊन येणाऱ्या वराहावर जवळ येऊन मोठ्या वेगानें गदेचा प्रहार केला. परंतु वराहानें गदेचा आघात सहज चुकविला. नंतर वराह सारखी गदा फिरवत असणाऱ्या हिरण्याक्षाचे डाव्या भुवईवर आपल्या गदेचा प्रहार करता झाला. हिरण्याक्षानेंहि गदेवर गदा मारली व तो प्रहार चुकविला. याप्रमाणें मोठमोठ्या गदांनीं वराह आणि हिरण्याक्ष परस्परांवर प्रहार करित होते. परस्परांबद्दल ईर्षा-बाळगणाऱ्या अवजड गदांनीं जर्जर झालेल्या व एकमेकांना पराजीत करण्याच्या हेतूनें मंडळावर फिरणाऱ्या त्या दोन वीरांचें युद्ध (भयंकर) शोभलें.

वराहानें फिरून उडी मारून आपल्यासमोर निर्भयपणें फिरणाऱ्या हिरण्याक्षाच्या हनुवटीवर गदेचा प्रहार केला. हिरण्याक्षानेंहि वराहानें गदेचा प्रहार केल्याबरोबर उलट आपल्या गदेचा एक टोला त्याच्या गदेवर चढवला. त्याबरोबर वराहाची गदा हातांतून निसटली, पण युद्धधर्माला स्मरून हिरण्याक्षानें वराहावर अशा प्रसंगीं प्रहार केला नाहीं. नंतर वराहानें चक्र धारण केलें व हिरण्याक्षानें तें पाहतांच "मेलास" असें म्हणत उडी मारून त्याच्यावर गदेचा प्रहार केला. वाऱ्याप्रमाणें येणाऱ्या त्या शत्रूच्या गदेवर डाव्या पायानें ठोकर मारून वराह म्हणाला " शस्त्र (चक्र) घे, (सारखा) उद्योग कर, (तरच) जिंकशील." हें बोल ऐकल्यावर हिरण्याक्षानें रागानें पुन्हां गदा फेकली. परन्तु पहिल्याप्रमाणेंच वराहानें सहज लीलेनें ती झेलली. अशा रीतीनें आपलें सर्व गदाकौशल्य फुकट गेलें असें पाहून, वराह स्वतःची गदा लढण्यासाठीं देत असतांनाहि (स्वाभिमानामुळें) ती झिडकारून, त्रिशूळ धारण करून हिरण्याक्षानें त्याच्याशीं लढण्याची पुन्हां एकदां तयारी केली. हिरण्याक्षाचा त्रिशूळ वराहानें आपल्या चक्रानें सहज तोडून टाकला. (त्रिशूळ तुटून पडला असें पहातांच) हिरण्याक्षानें मोठ्या रागानें वराहाच्या विस्तीर्ण वक्षस्थलांवर मुठीनें बुक्का मारला, पण तो मोठा आघातहि सहन करून, जणूं कांहीं कांहींच घडलें नाहीं असें भासवून, उलट हिरण्याक्षाच्या कानशीलावर जोरानें प्रहार करून वराहानें अखेर त्यास जमिनीवर

१ उदग्रश्च रणे देव्या शिलावृक्षांदिभिहतः ॥ (मार्कं० ८३-१७)

लोळवला.[1] [भाग ३, १४, १८, १०] अध्याय १९, २, १६, २५.

दुसरें गदायुद्ध.

जरासन्धाचें व भीमाचें देखील असेंच भयंकर युद्ध झाल्याचें वर्णन मिळतें. त्यांतील कांहीं वर्णनें लक्षांत ठेवण्यासारखीं आहेत. ब्राह्मणाचा वेश धारण करून श्रीकृष्ण, भीम व अर्जुन असे तिघेजण जरासंधाकडे गेले व तिघांनींहि त्याच्याजवळ 'युद्धभिक्षा' मागितली. तेव्हां जरासंधानें "तूं भित्रा आहेस" असें श्रीकृष्णास आणि "तूं कमजोर व वयानें लहान आहेस" असें अर्जुनास सांगून त्या दोघांशीं युद्ध करण्याचें नाकारलें. तुल्यबल असलेल्या भीमाशीं युद्ध करण्यास मात्र तो तयार झाला.

नंतर जरासंधानें एक मोठी गदा भीमास दिली व ते नगराच्या बाहेर उंचसखल नसलेल्या सपाट युद्धभूमीवर गदायुद्धासाठीं गेले. वज्राप्रमाणें कठीण असलेल्या गदेनें, रणोन्मत्त झालेले ते दोन्ही वीर परस्परावर प्रहार करूं लागले. एकदां उजवीकडे तर दुसऱ्यांदां डावीकडे अशा हुलकावण्या दाखवित ते लढत होते. ते लढत असतांना वज्रानें पर्वताचें चूर्ण व्हावें किंवा आपसांत झुंजणाऱ्या गजेन्द्रांचे दांत एकमेकांवर आपटून जसा चटचट मोठा आवाज होतो त्याप्रमाणें त्यांच्या गदाप्रहारांचा आवाज होत होता. याप्रमाणें ते आपल्या बाहुबळानें परस्परांच्या खांद्यावर, कमरेवर, पायावर, हातावर, मांडीवर व घोट्यावर सारखे तडाखे लगावत असतांना गदांचे तुकडे तुकडे झाले. नंतर ते लोखंडाप्रमाणें बळकट अशा आपल्या मुठींनीं लढूं लागले. त्यावेळीं खण्, खण् असा नाद होत होता. याप्रमाणें विद्येनें आणि सामर्थ्यानें तुल्यबळ अशा त्या जोडीचें पंचवीस वेळां युद्ध झालें.[2]

याप्रमाणेंच भगवान् श्रीकृष्ण व कालयवन यांचेंहि गदांनीं व मुठींनीं फार भयंकर युद्ध

१ भगवांस्तु गदावेगं विसृष्टं रिपुणारसी । अवञ्चयत्तिरश्चीनो योगारूढ इवान्तकम् ॥
पुनर्गदां स्वामादाय भ्रामयन्तमभीक्ष्णशः । अभ्यधावद्धरिः क्रुद्धः संरभाद्दष्टदच्छदम् ॥
ततश्चगदयारातिं दक्षिणस्यां भुवि प्रभुः । आजघ्ने सतु तां सौम्यगदयाऽकोविदोऽहनत् ॥
एवं गदाभ्यां गुर्विभ्यां हर्यक्षो हरिरेवच । जिगीषया सुसंरब्धावन्योन्यमभिजघ्नतुः ॥ विचित्र मार्गांश्चरतोः......॥

ततः सपत्नं मुखतश्चरन्तमकुतोभयम् । जघानोत्पत्य गदया हनावसुरमक्षजः ॥
सा हता तेन गदया विहता भगवत्करात् । विघूर्णिता पतद्रेजे० ॥ इत्यादि
तेनेत्थमाहतः क्षत्तर्भगवानादिसूकरः ।
नाकम्पत मनाक्क्वापि स्रजाहत इव द्विपः ।
तं मुष्टिभिर्विनिघ्नान्तं वज्रसारैरधोक्षजः । करेण कर्णमुलेऽहन्यथात्वाष्ट्रं मरुत्पतिः ॥
(श्री भा० ३-१४-१८-१९ तथा २-१९-२-१५-२५).

२ सोऽपि तथेत्यवदत्ततो द्वन्द्वयुद्धाय मारुतिं वरयामास ।
तयोर्भीमजरासन्धयोर्भयकरं मल्लयुद्धं निरन्तरं पञ्चविंशतिवारमभूत् ॥ प० उ० २७९ इत्यादि

झाल्याचें वर्णन पद्मपुराणांत मिळतें.[1] ह्या दोन युद्धवर्णनांवरून बऱ्याचशा गोष्टींवर प्रकाश पडण्यासारखा आहे. प्रतिपक्षी प्राण घेण्याकरितां समोर उभा आहे आणि लढतां लढतां त्याचें शस्त्र भग्न झालें आहे, असें असतांहि धर्मयुद्धाच्या पवित्र नियमांना स्मरून त्याचा विश्वासघात केला जात नसे. युद्ध चालू असतांना निरनिराळीं मंडलें घेतलीं जात; कारण समान योध्याशीं लढतांना त्यास हुलकावण्या दाखविल्यावांचून विजय करणें कठीणच होतें. या युद्धाची नीट कल्पना उत्तरेकडील (युक्त प्रांतांत) "रामलीला' ज्यांनीं पाहिली असेल त्यांसच येऊं शकेल.

मल्लयुद्ध.

आतां मल्लयुद्ध कशा रीतीनें केलें जाई व त्याचा अभ्यास कसा करीत असत हें मल्लयुद्धांचीं जीं उदाहरणें पुराणग्रंथांतून आढळतात, त्यांवरून समजून येईल. कृष्ण व बलराम, चाणूरमुष्टिकांशीं लढले तेव्हां अवघे बारा वर्षांचे होते. कृष्णचाणूरादिकांचें युद्ध मल्लयुद्धांत विशेष प्रसिद्ध आहे. ज्यावेळीं श्रीकृष्णबलराम दंड थोपटून सिंहनाद करीत रंगणांत उतरले तेव्हां जमलेल्या सर्व प्रेक्षकांना निरतिशय आनंद झाला. नंतर क्रोधानें लाल झालेल्या कंसानें चाणूरप्रमुख मल्लांना कृष्णाबरोबर लढण्याकरितां व मुष्टीकप्रभृति मल्लांना बलरामाबरोबर लढण्याकरितां जाण्याची प्रेरणा केली.

स्फूर्तिदायक वाद्यें वाजत असतांना चाणूर मल्ल, श्रीकृष्णबलराम यांना उद्देशून म्हणाला, "हे कृष्णा, हे रामा, तुम्हीं दोघेहि वीरांनीं प्रशंसा केलेले आणि बाहुयुद्धांत कुशल आहांत हें जाणून महाराजा कंसानें तें पहाण्याच्या इच्छेनें तुम्हांस निमंत्रिलें आहे. गाई चारत असतांना तुम्हीं पुष्कळ युद्धें केलीं असतील. तरी आतां तुम्हीं व आम्हीं मिळून मल्लयुद्ध करूं या. काया, वाचा, मनानें प्रजेनें राजाला प्रिय असलेल्या गोष्टी केल्या पाहिजेत.[2] (भा. द. ३१–३५).

दण्ड व मांड्या थोपटून, हातांत हात, पायांत पाय, अडकवून, कोपरांवर कोपरें आपटून, डोक्यावर डोक्याचे व छातीवर छातीचे प्रहार करून, ढकलून, आपटून, दाबून इत्यादि अनेक प्रकारांनीं ते लढले.[3] श्रीकृष्णाच्या कठोर अशा बाहुपाशांत फसल्यामुळें चाणूर गर्भगळीत झाला; परंतु पुन्हां "श्येन" (ससाणा) पक्षाप्रमाणें उडून हातांच्या मुठी वळवून त्यानें कृष्णाच्या छातीवर आघात केले. कृष्णानें पुष्पमालांप्रमाणें ते आघात झेलून यत्किंचित्‌हि

१ युयुधे वासुदेवेन गदया यवनेश्वरः
कृष्णोपि कदनं तेन कृत्वा चिरमनामयः ॥ (प० पु० ३७४–५०).

२ जनेष्वेवं ब्रुवाणेषु तूर्येषुनिनदत्सु च । कृष्णरामौ समाभाष्य चाणूरो वाक्यमब्रवीत् ।
हे नन्दसूतो हे राम भवन्तौ वीरसंमतौ । नियुद्धकुशलौ श्रुत्वा राजाहुतौ दिदृक्षुणा ॥
प्रियं राज्ञः प्रकुर्वत्यः श्रेयो विन्दन्ति वै प्रजाः
मनसा कर्मणा वाचा विपरीतमतोऽन्यथा ॥ भाग० १०–४३–३२–३३.

३ हस्ताभ्यां हस्तयोर्बध्वा पद्भ्यांमेवच पादयोः ।
अरत्नी द्वे अरत्नीभ्यां जानुभ्यां चैवजानुनी ॥ (भा० १०–४४–३).

न हालतां चाणूराला बाहूंमध्यें पकडून, गरगर फिरवून जोरानें जमिनीवर आपटलें.[१]

याप्रमाणें चाणूर व श्रीकृष्णाचें दोन हत्तीच्या झुंजींप्रमाणें भयंकर युद्ध झालें. "कृतप्रतिकृतांनीं," संकङ्कट बाहूंनीं, 'सन्निपातावधूतांनीं, प्रमाथोन्मथनांनीं, क्षेपणांनीं, मुष्टींनीं, वराहोद्धत निस्वनांनीं, कीलवज्रनिपातांनीं, शलाखानखपातांनीं, दारुण पादोद्धूतांनीं, दगडाप्रमाणें आवाज करणाऱ्या गुडघ्यांनीं वगैरे अनेक अवयवांनीं व उपायांनीं ते बराच वेळ परस्पराशीं लढले. शेवटीं चाणूराला आपल्या बाहूंनीं घट्ट आवळून डोक्यावर मुठीनें व छातीवर गुडघ्यानें प्रहार करून त्याला धुळीस मिळविलें. त्याची गर्दन तुटली, डोळे बाहेर आले आणि रक्तबंबाळ होऊन तो रणांत पडला.[२]

इकडे बळरामानें मुष्टिकाला व कृष्णानें तोशलाला पकडलें. कृष्णानें पर्वताच्या शिखराप्रमाणें तोशलाला उचलून शेकडों वेळां फिरवून धाडदिशीं जमीनीवर भिरकावून दिलें. इकडे बलरामानेंहि मुष्टिकाला मृत्युलोकास पाठवून दिलें. मग अन्ध्र मल्लावर त्यांनीं आपला रोख वळवला. त्याच्यावर मुष्टींनीं प्रहार केल्यावर तोदेखिल चाणूरमुष्टिकांप्रमाणें मरून पडलाच. हे तीन महामल्ल मेल्यावर तें भीतिप्रद दिसणारें रंगस्थान निर्मल्ल झालें यांत काहीं नवल नाहीं. ज्यावेळीं हें मल्लयुद्ध झालें त्यावेळीं श्रीकृष्ण–बलरामाची जोडी अवघी बारा वर्षांची होती.[३]

दुसरें मल्लयुद्ध.

कृष्णांश नांवाचा एक बारा वर्षांचा कुमार मल्लविद्येंत प्रवीण होता. एका राजानें त्याचें स्वागत केलें. त्यावेळीं तेथें दुसरे पुष्कळ

---

१ तैस्तैर्नियुद्धविधिभिर्विविधैरच्युतेतरौ । युयुधाते यथान्योन्यं तथैव बलमुष्टिकौ ॥
भगवद्गात्रनिष्पातैर्वज्रनिष्पेषनिष्ठुरैः । चाणूरो भज्यमानाङ्गो मुहुर्ग्लानिमवापह ॥
स श्येनवेग उत्पत्य मुष्टीकृत्य करावुभौ । भगवन्तं वासुदेवं क्रुधो वक्षस्यबाधत ॥
नाचलत्तत्प्रहारेण मालाहत इव द्विपः । बाह्वोर्निगृह्य चाणूरं बहुशो भ्रामयन्हरिः॥ भूपृष्ठे
पोथयामास तरसा क्षीणजीवितम् ॥ (भाग० १०–४४–१९–२३).

२ एवं संजल्पतामेव ताभ्यां युद्धं सुदारुणं । उभाभ्यामभवद्धोरं वारणाभ्यां यथा वने ॥
कृतप्रतिकृतैश्चित्रैर्बाहुभिश्चसकंकटैः । सन्निपातावधूतैश्च प्रमाथोन्मथनैस्तथा ॥
तावुभावपि संश्लिष्टौ यथा शैलमयौ तथा । क्षेपणैर्मुष्टिभिश्चैव वराहोद्धत निस्वनैः ॥
कील वज्रनिपातैश्च प्रसृष्टाभिस्तथैवच । शलाकानखपातैश्च पादोध्धूतैश्च दारुणैः ॥
जानुभिश्चाष्मनिर्घोषैःशिराभ्यां चावघट्टितैः । तद्युद्धमभवद्धोरंमशस्त्र बाहुतेजसा ॥
दोर्भ्यांमानम्य कृष्णस्तु चाणूरं शीर्णजीवितम् । प्राहरन्मुष्टिना मूर्ध्नि वक्षस्याहत्य जानुना ॥
निस्सृते साश्रुरुधिरे तस्य नेत्रे सबन्धने । तापनीये यथाघण्टे कक्षोपरि विलंबिते ॥
सन्निपाते तु तौ मल्लौप्रथमे क्रोधमूर्च्छितौ । कृष्णस्तोशलमुद्यम्यगिरिशृंगोपमं बली ॥
भ्रामयित्वा शतगुणं निष्पिपेषमहीतले ।...अन्ध्रमल्लंमहामल्लोमण्डलानि व्यदर्शयत् ॥
इ० (ह० वं० ३०–४४–५२).

३ चाणूरे मुष्टिके कूटे शले तोशलके हते । शेषाः प्रदुद्रुवुर्मल्लाः सर्वे प्राणपरीप्सवः ।
(भा० १०–४४–२८).

प्रतिष्ठित मल्ल बसले होते. पण त्यांत कृष्णांशाची बरोबरी करणारा कोणीहि नव्हता म्हटलें तरी चालेल. इतक्यांत तेथें राजपुत्र दुसरे शंभर मल्ल घेऊन आला. "ह्यांच्याबरोबर माझें मल्लयुद्ध व्हावें" असें कृष्णांश म्हणाला. पण हें कठोर वाक्य ऐकून भ्यालेला राजा कृष्णांशाला म्हणाला, "तूं युद्धांत चतुर आहेस. हा माझा मुलगा अत्यंत सुकुमार आहे. या इतर मल्लांबरोबर तू खुशाल चार हात कर." पण तें कांहीं एक न ऐकतां, कृष्णांशानें राजपुत्राला पकडून त्याच्याशीं लढण्यास सुरवात केली. थोड्याच वेळांत विचारा राजपुत्र मूर्छित पडलेला पाहून इतर मल्लांना कृष्णांशावर पाठविलें. एकेकाबरोबर कुस्ती खेळून त्या सर्वांना कृष्णांशानें यमसदनास पाठविलें.[1]

मल्लयुद्धांत चाणूर इत्यादिकांचा नाश होण्याचें कारण.

कोणतेंहि युद्ध करित असतांना तें किती निकरानें व ईर्षेनें करित असत हें समजण्याकरितां खालील एक उदारण वाचलें म्हणजे पुरें होईल. हें युद्ध लव व प्रतिपक्षाचा एक सेनापति ह्या दोहोंमध्यें झालेलें आहे. खड्ग धारण करून आलेल्या सेनापतीला लवानें भुजावर प्रहार करून तलवारीसकट हात तोडून टाकला. त्याबरोबर त्यानें रागानें डाव्या हातांत गदा घेऊन फिरून लढण्यास सुरवात केली. लवानें तो हात देखील गदेसह तोडून टाकला. तेव्हां सेनापति लत्ताप्रहार करावयास लागला. लवानें पाय पण तोडले. त्यावेळीं सेनापति अत्यंत रागानें डोक्यानेंच प्रहार करावयास लागला. (पद्म० पु० पा० खं० ४०।४४).[2]

वरील वर्णनावरून मल्लयुद्ध किती ईर्षेनें, बेफिकीरीनें व कसें केलें जात असें हें पूर्णपणें लक्षांत येईल. जरी नियुद्धांत म्हणजे बाहुयुद्धांत प्रतिपक्षाला चीत करणें इतकेंच कार्य असतें व हें श्रीकृष्णानें रंगस्थानांत उभें राहून केलेल्या भाषणावरून उघड होत आहे, तरी चाणूर, जरासंध इत्यादि प्रसिद्ध मल्लांचा मल्लयुद्धांत नाश करण्याचें कारण श्रीकृष्णानें केलेल्या भाषणांतच स्पष्ट आहे. 'ह्या चाणूरानें पराक्रम गाजविण्याच्या इच्छेनें मल्लयुद्धांत अनेक मल्लांना मारलें आहे...आपला पराक्रम गाजविण्याकरितां जो मल्लांना ठार मारतो

१ दशाब्देच वयःप्राप्त कृष्णांशे मल्लकोविदे । नाना मल्लाःसमाजग्मुस्तेनराज्ञैव सत्कृताः ॥
तेषांमध्ये सकृष्णांशो बहुशाली बभूविह । उर्वीयाधिपतेः पुत्रः षोडशाब्दवयाबली ॥
शतमल्लैश्चसहितः कदाचित्ससमागतः । तेन सार्धं भवेन्मल्लयुद्धं मम नृपोत्तम ॥
कभधान्वज्रसदृशः क्सुतोऽयं सुकोमलः ।...अभयं भुजयोः शीघ्रं गृहीत्वासोऽयुधद्बली ॥
क्षणमात्रं रणं कृत्वा भूमिमध्ये तमाक्षिपत् । अभयस्य भुजोभग्नस्तत्रजातो बलेन वै ॥ इ०
(भविष्य पु० ३ ३ खं० अ० १०-१६-३०).

२ खड्ग हस्तं समायातं शूरं सेनापतिं लवः ।
चिच्छेद भुजमध्यं च खड्गपाणिः समापतत् ॥
छिन्नं खड्गधरं हस्तं वीक्ष्य कोपाच्च भूपतिः ।
वामेन गदया हन्तुं प्रचक्राम भुजेन तम् ॥
सोऽविच्छिन्नो भुजस्तस्य साङ्गदस्तीक्ष्णसायकैः ।
तदा प्रकुपितो वीरो पादाभ्यामहनल्लवम् ॥ (पं० पा० खं० ६०-४०-४४) इत्यादि.

त्याचा वध करणेंच उचीत आहे.[1] मल्लयुद्धाचे जे नियम मोडित नसत त्यांचा वध होत नसे. परंतु जे मल्लयुद्धांनीं अनेकांना मारीत असत त्या राक्षसी लोकांचा नाशच केला जात असे आणि म्हणूनच भीमानें जीमूत—जरासंध इत्यादिकांचा व कृष्णबलरामानें चाणूरमुष्टिकादिकांचा नाश केला.

मल्लयुद्धांत सर्वदा जरी प्राण जाण्याची भीति नसे तरी प्रतिपक्षी दुष्ट वृत्तीचा असला तर प्राणहि जाण्याची भीति असे. म्हणून त्यावेळीं असा प्रतिपक्षी असला तर निरनिराळे डावपेंच करून त्याचे अवयव बेफाम करण्याचेंहि शिक्षण पूर्वी अवश्य दिलें जात असलें पाहिजे हें निश्चित आहे.

मल्लशरीरवर्णन.

ह्या सर्व युद्धांचें वर्णनवाचून आणखी अनेक अस्त्रयुद्धांचीं वर्णनें पुराणांतून वाचण्यास येतात. परंतु त्यांचा केवळ मनोबलाशीं संबंध आहे. शरीरबलाशीं संबंध नसल्यामुळें त्यांचें वर्णन दिलें नाहीं. आतां मल्लांच्या शरीररचनेचें उपलब्ध होणारें वर्णन देणें आवश्यक आहे असें वाटतें. मल्लांचे मोठे, लांब, पुष्ट, पिळदार हात असत, हें श्रीकृष्ण, बलराम, उद्धव ह्यांचीं जीं कांहीं वर्णनें मिळतात त्यांवरून निश्चित होतें.[2] शरिरें हत्तीप्रमाणें असत.[3] असें श्रीकृष्ण व बलरामांचे वर्णनांवरून वाटतें. तसेंच छातीहि रुन्द व अत्यंत मजबूत असे. कारण मुष्टियुद्धांत अथवा दुसरे शस्त्रास्त्रांचे युद्धांत अनेक प्रहार छातीवर झाले असतां युद्ध करणारा निश्चलच असे असें अशा उपलब्ध वर्णनांवरून वाटतें. मल्ल आपलें शरीर उंच व वज्राप्रमाणें कठीण होण्याचाहि प्रयत्न करित असत. कारण चाणूर व मुष्टिकांचें असें वर्णन उपलब्ध आहे—'त्यांचें अंग वज्राप्रमाणें बळकट होतें. ते पर्वताप्रमाणें उंच होते.[4] भगवान् कृष्णाचें वर्णनहि कांहींसें असेंच आहे. श्रीकृष्ण आखाड्यांत उतरल्यानंतर मल्लांना एकाद्या वज्राप्रमाणें भासला.[5]

शस्त्रास्त्रें चालविण्याचें शरिरावर परिणाम.

मल्लांच्या आंगीं अत्यंत चपळताहि असे. कारण श्रीकृष्णाचें जें हत्तीबरोबर युद्ध झालेलें आहे त्याचे वर्णनांवरून हें निश्चित आहे. झाडांवरून उड्या मारणें, जलांत पोहणें, धावणें अनेक जनांवरांशीं युद्ध करणें, हत्तीवर चढणें. लाठी, गदा, तरवार, त्रिशूल, तोमर इत्यादि शस्त्रें चालविणें, यामुळें सहाजिकच छाती, मांड्या, गर्दन, पोटऱ्या, पाय, हात, पाठ, खांदे, मस्तक ह्या सर्व शरिरांतील मुख्यमुख्य भागांतील स्नायू अत्यंत बळकट, लवचिक—होणें स्वाभाविक आहे.

१ एतेन बहवो मल्लाःनिपातानन्तरं हताः ।
रंगप्रताप कामेन मल्लमार्गश्च दूषितः ॥
......येतुकेचित्स्वदोषेण राज्ञःपण्डितमानिनः ।
प्रतापार्थे हता मल्लाः मल्लहन्तुर्वधो हि सः ॥ (हरि० ३०–२८–३०).

२ 'बृहद्भुजौ' (भा० ६७–२९) 'प्रलंबपीवरभुजः' (भा० ७०–४९).
'बलंबबाहून्' (भा० ८–१) पृथुदीर्घचतुर्बाहुः (उ० ७३–४१).

३ 'स्वलंकृतौ बालगजौ' (भा० ७३–४१).

४ क्व वज्रसारसर्वाङ्गौ मल्लौ शैलेन्द्रसन्निभौ । (भा० १०–४४–८).

५ 'मल्लानामशनिर्नृणांनरवरः' (भा० १०–४३–१७).

तसेंच ब्रह्मचर्याचें योग्यरीतीनें पालन झाल्यामुळें ओज किती असें हें लवावरोवर झालेल्या सेनापतीचे युद्धाचे वर्णनावरून अत्यंत स्पष्ट झालेलेंच आहे. हें वर्णन अशक्य आहे, अतएव अतिशयोक्ति केलेली आहे असें वाटण्याचें कारण नाहीं. आधुनिक इतिहासांतहि धडें लढलेलीं वर्णनें मिळतात. तसेंच श्रीकृष्णाच्या हत्तीवरोवर झालेल्या युद्धांसारखीं वर्णनेंहि ऐतिहासिक गोष्टींत वाचण्यांत येतात. असो. एवंच पौराणिक काळीं पुराणांत उपलब्ध होत असलेल्या वर्णनांवरून व्यायाम हा प्रत्येक चातुर्वर्ण्यांतील व्यक्तीला अत्यंत आवश्यक असे. त्यावेळच्या धार्मिक नियमवद्ध आहारव्यवहारपद्धतीनें समाजाचा प्रत्येक घटक बलिष्ट व ओजस्वी होत असे. चार आश्रम योग्यरीतीनें पालन केले जात असल्यामुळें समाजांत अकालीं मृत्यु अथवा निर्बल संततिहि होत नसे. शूद्रांचा निरनिराळ्या कामधंद्यांमुळें लहानपणापासूनच व्यायाम होत असे. राजेलोकहि आपलेजवळ शूर, सत्यप्रिय, बलिष्ठ असाच नोकर वर्ग बाळगीत. त्यामुळें साहजिकच समाजांत बलाबद्दल अत्यंत आदर व आवड असे. वैश्यवर्गाचा पशूपालन हा एक स्वाभाविक धंदाच असल्यामुळें अनेक हिंस्र पशूंपासून अरण्यांत त्यांचें रक्षण करावें लागत असल्यामुळें स्वाभाविकच त्यांना लहानपणापासून शस्त्रास्त्रें चालविणें व बलसंपादन करणें आवश्यक असें. राम व श्रीकृष्ण ह्याचरीतीनें अरण्यांत निरनिराळे खेळ खेळण्यानें व कुस्ती लढण्यानें बारा वर्षांचे असतांच प्रसिद्ध मल्ल झाले, हे चाणूरमल्लाचें आखाड्यांत जें श्रीकृष्णाबरोबर भाषण झालेलें आहे त्यावरून निश्चित झालेलें आहे.[१]

उपसंहार.

क्षत्रियांचा तर निरनिराळीं शस्त्रें चालविणें, लढणें, हा पेशाच असल्यामुळें त्यांना तर शरीर अत्यंत बलिष्ठ होईल अशा रीतीचा आहार, विहार, व्यायाम करणें हें एक अवश्य कर्तव्यांपैकीं कर्तव्यच ठरलेलें असें. ब्राह्मणांनाहि, इतर दोन वर्णांना शस्त्रास्त्रांत तयार करणें हें कर्तव्यच [२] असल्यामुळें स्वतः ते सर्व तऱ्हेच्या शरीरसंरक्षक विद्येंत तयार असल्यावांचून इतर वर्णांना तयार करणें अशक्य असल्यामुळें ते सर्व तऱ्हेच्या शरीरसंरक्षक विद्येंत तयार होते हें वर्णन न करितांच कळण्यासारखें आहे. असो. पुराणांत व्यायामाबद्दल काय वर्णनें मिळतात, त्यांवरून त्यावेळीं शरीरसंरक्षक व शत्रूनाशक कोणत्या पद्धति उपलब्ध होत्या, मल्लविद्येबद्दल कोणतें वर्णन मिळतें इत्यादिकांबद्दल यथाशक्ति वर्णन केलेलें आहे. ह्याविषयीं कोणाला अधिक सुन्दर, विस्तृत व स्पष्ट विचार करितां येणार नाहींत असें नाहीं. परंतु असा प्रयत्न करणाऱ्या योग्य अधिकाऱ्यास केवळ दिक्प्रदर्शन व्हावें अशा इच्छेनें हा लेख लिहिला आहे. ह्या लेखांत कांहीं कांहीं शस्त्रास्त्रांचे पेंचांबद्दल, तसेंच मल्लपद्धतींतील डावपेंचाबद्दल संदेह शिल्लक आहेत, तीं स्थळें तशींच लिहिलीं आहेत. कालांतरानें तीं स्पष्ट होतील ह्याच अभिप्रायानें विज्ञ वाचकांसमोर तीं तशींच मांडलीं आहेत. आम्हांलाहि तीं स्पष्ट झाल्यास व आणखीं उपलब्ध होणाऱ्या साधनांनीं साधल्यास या विषयासंबंधीं पुढें योग्य स्थळीं आणखीहि विचार प्रदर्शित केले जातील. असो.

१ नित्यं प्रमुदिता गोपाः वत्सपाला यथास्फुटम्। वनेषु मल्लयुद्धेन क्रीडन्तश्चारयन्ति गाः॥ (भा० [१०-४३-३४).

२ धनुर्वेदे गुरुर्विप्रः प्रोक्तो वर्णद्वयस्य च ॥ (अग्नि पु० २४९, श्लो० ७).

श्री.

मुसलमानी अमदानींतील खेळ.



मुसलमानी रियासतींत व मुख्यतः मोंगल अमदानींत कोणकोणते खेळ प्रचारांत होते आणि त्यांपैकीं हल्लीं कोणते शिल्लक राहिले आहेत याची सुसंगत माहिती 'व्यायामज्ञानकोशा' साठीं लिहून पाठवावी असें **'व्यायाम'** मासिकाच्या सन्मान्य संपादकांनीं मला लिहिलें. त्यास अनुसरून पुढील अल्प विवेचन मी लिहून पाठवीत आहे. व्यायामाच्या संपादकांनीं सुरू केलेला हा उपक्रम भावी राष्ट्रोन्नतीचा द्योतक असून त्याबद्दल त्यांचें अभिनंदन करणें जरूर आहे. मात्र खेद इतकाच वाटतो कीं, त्यांच्या अपेक्षेप्रमाणें मुसलमानी अमदानींतील खेळांची माहिती माझ्या वाचनांत फारशी आलेली नाहीं. रियासतीच्या उद्योगांत माझा भर मुख्यतः राजकीय विवेचनाकडे असून खेळ किंवा अन्य सामाजिक व्यवसाय व लोकस्थिति यांसंबंधानें आपणास आज पाहिजे असलेली माहिती फारच दुर्मीळ आहे. फारशी भाषेंत जें विपुल ग्रंथ भांडार आहे, त्यांत अशी माहिती अवश्य मिळेल. परंतु मला ती भाषा अवगत नाहीं, म्हणून त्यांतले जे कांहीं भाग इंग्रजींत

: लेखक :



ग. सा. **गो. स. सरदेसाई,**

रियासतकार.

छापलेले आहेत त्यांवरच मला भिस्त ठेवावी लागत आहे. ते सर्व इंग्रजी ग्रंथमुद्धां मी सर्व कसोशीनें वाचले नसून दुसऱ्या व्यवसायांमुळें आतां त्या विषयावर श्रम करण्यास मला सध्यां सवड नाहीं. अर्थात या बाबतींत वाचकांची तीव्र निराशा केल्याचा दोष मात्र मजकडे येणार आहे. एवढा प्रस्ताव करून मी विषयाकडे वळतों.

कोणत्याहि राष्ट्राचे व्यवसाय पुष्कळसे त्याच्या परिस्थितीवर अवलंबून असतात. मराठ्यांचें राज्य जाऊन इंग्रजी अमलांत त्यांचे स्वतंत्र व्यवसाय बंद पडतांच आपल्या राष्ट्रास प्रेतकळा प्राप्त झाली. तिचा परिणाम असा झाला कीं, पूर्वींचे मराठ्यांचे राष्ट्रीय लष्करी खेळ व करमणुकी बंद पडून टेनीस, क्रिकेट, बिलिअर्ड इत्यादि पाश्चात्य खेळांचा बोलबाला चालूं लागला. जिवंत मर्दानी बाणा जाऊन अंगीं उसनें अवसान आणल्याचें श्रेय या पाश्चात्य खेळांस प्राप्त झालें. त्यांतून शास्त्रीय प्रगतीनें मोटारसारख्या यांत्रिक शक्तीचा प्रसार होऊन बैल, घोडे, हत्ती, उंट वगैरे जनावरांचा उपयोग दिवसेंदिवस कमी होऊं लागला. आगबोटींच्या वृद्धीनें आपला स्वैर जलसंचार आखडला. आगगाड्यांच्या फैलावानें दळणवळण सोपें होऊन जत्रा, उरूस, यात्रा वगैरे प्रसंगांच्या निमित्तानें पूर्वीं प्रचलित असलेलीं करमणुकीचीं, व्यायामाचीं व सामाजिक व्यवहारांचीं साधनें पार नाहींशीं झालीं. सारांश, पूर्वींची परिस्थिति आतां आपणास पुष्कळशी केवळ कल्पनेनें ताडली पाहिजे.

मराठ्यांच्या पूर्वींची दोन तीनशें वर्षांची मुसलमानी राहणी पुष्कळच भिन्न असली पाहिजे. बाराव्या शतकांतला चंगीझखान व चौदाव्या शतकांतला लंगडा तयमूर हे आशिया खंड पादाक्रांत करून जगज्जेते झाले. चिनी समुद्रापासून भूमध्य समुद्रापर्यंतच्या विस्तीर्ण भूप्रदेशांतील नदीनाले, दऱ्याखोरी, बर्फाच्छादित प्रदेश व वाळवंटें यांतून लाखों हत्यारबंद फौजा न्यावयाचा ज्यांस प्रसंग आला त्यांचे आरामाचे व्यवसाय व करमणुकी केवळ लष्करी स्वरूपाच्या असल्या पाहिजेत. घोड्यांचे हरएक प्रकारचे मर्दानी खेळ, शर्यती, हत्तींच्या टकरा, हिंस्र व वन्य पशूंची शिकार, अशा लष्करी स्वरुपाच्या त्यांच्या करमणुकी असल्या पाहिजेत हें उघड आहे. बाबर व शिवछत्रपति यांच्या आयुःक्रमांत पुष्कळ साम्य आहे. त्यांतून नशिबाचे खेळ बाबरास पुष्कळच सहन करावे लागले. हिवाळ्यांत काबुलास जात असतां वाटेंत बर्फ पडून निवाऱ्याची जागा मिळेना, तेव्हां त्या बर्फांतच छातीइतकी खोल व अंगाइतकी लांब खांच खणून तींत त्यानें रात्र काढली. धनुष्यबाण, भाले, खंजीर, गदा व लहान बंदुका इत्यादि हत्यारांचे खेळ तो वारंवार खेळत असे व त्यांत प्राविण्य मिळविण्यास तो आपल्या शिपायांस विशेष उत्तेजन देई. त्यानें आपल्या पुत्रास असें लिहून पाठविलें होतें कीं, अडचणी सोसून संकटांत उडी घालण्याची व पराक्रम गाजविण्याची संधि तूं कधीं फुकट घालवूं नकोस, आणि कसलेंहि संकट आलें तरी शिकस्तीचा प्रयत्न करण्यास चुकूं नको. राज्यकर्त्यांस आळस व हयगय मुळींच उपयोगी नाहीं.

हल्लींच्या शास्त्रीय प्रगतीच्या युगांत मानवी जीवनाचे पृथक् तुकडे पडल्यासारखे दिसतात. कचेरीचें काम, बौद्धिक व्यवसाय, खेळकरमणुकी, भोजनविश्रांति वगैरे विषय एकमेकांपासून अलग होऊन प्रत्येकासंबंधानें स्वतंत्र विचार करावा लागतो. तसा प्रकार मोगलांच्या अमदानींत नव्हता. वरील अंगें एकमेकांत गुंतलेलीं असत. भोजन करतां-करतांच लढाई करावी लागे आणि लढाई चालू असतांच करमणुकीचे व्यवसाय चालत. रात्रीं विश्रांतीऐवजीं छाप्यांचीं, दौडींचीं वगैरे कामें गुप्तपणें पार पाडावीं लागत. पेशवाईंत परशुरामभाऊ पटवर्धनासारखे गृहस्थ मोर्चांत बसून बुद्धिबळें खेळत हा प्रकार आपणास माहीतच आहे. जीव घेऊन पळत असतां हुमायूननें हमीदाशीं लग्न केलें, त्यांचेंच अपत्य अकबर होय. सारांश, त्यावेळच्या एकंदर जीवनाची एक गोळा बेरीज होती. युद्ध, प्रवास, फौजा तयार करणें, शिकार, खेळ, करमणुकी हे सर्व व्यवसाय एकांत एक संलग्न झालेले होते. याच कारणामुळें तत्कालीन खेळांची अशी पृथक माहिती आज आपणास फारशी मिळत नाहीं.

पोहण्याची कला त्यावेळीं सर्रास उत्कृष्ट प्रचारांत होती. पाण्यांत घुसून जीव बचाव-त्याचीं अनेक उदाहरणें इतिहासांत आहेत. बक्सारच्या लढाईंत पराभव झाल्यावर जीव बचावल्याचीं अनेक उदाहरणें इतिहासांत आहेत. बक्सारच्या लढाईंत पराभव झाल्यावर जीव बचावण्यासाठीं हुमायुननें गंगेंत उडी घेऊन एका भिस्त्याच्या पखालीच्या सहाय्यानें त्यानें पलीकडचा कांठ गांठला. बाबर म्हणतो कीं मध्यअशियापासून काशीपर्यंतच्या एकूनएक नद्या मी स्वतः पोहून ओलांडल्या. अर्थात हल्लीं कृत्रीम खळगे करून किंवा कुंपणें व बांध वगैरे घालून अडचणींतून निभावून जाण्याची शर्यत (obstacle race) मुद्दाम प्रेक्षकांसाठीं बनवावी लागते, त्याऐवजीं त्यावेळीं सर्वांचा जीवनक्रमच असा अवघड, साहसाचा व कष्टपूर्ण होता. दिल्लीपासून आग्र्यापावेतों अनेक सरदारांनीं यमुनेंतून पोहून आपला जीव बचावल्याचीं उदहरणें पाहिजे तितकीं आहेत. गाजीउद्दीन, नजीबखान, इस्माइल बेग यांजवर असे प्रसंग कित्येक वेळां आले. अल्ला-उद्दीन खिलजी, शिवाजी महाराज, नादीरशहा, अहंमदशहा अब्दाली, बाजीराव व सदाशिव-राव पेशवे, वगैरे पुरुषांना साहसांत मुद्दाम उडी घेण्याचें व्यसनच लागलेलें होतें, असें म्हटलें तरी चालेल. पद्मिनी हस्तगत करण्याचा पण करून अल्लाउद्दिनानें चितोडगड काबीज केला, तेव्हां बुरख्यांच्या पालख्यांतून लढाऊ शिपाई पाठवून तिनें आपला बचाव केला हें सुप्रसिद्ध आहे. रूपमती व बाजबहादर यांच्या प्रणयलीलांची साक्ष मांडवगडचा ऐति-हासिक टापू अद्यापि देतो. शिवाजी महाराजांना मिठाईच्या टोपलींत बसवून एका मजुरानें सहज डोक्यावरून वाहून बादशहाच्या कैदेंतून सोडविलें. हा प्रकार आज आपणास अद्‌भुत वाटला तरी संकटप्रसंगीं कशा युक्त्या करून बचाव करावा लागे हें त्यावरून दिसतें. खुद्द शिवाजी महाराजांनींहि टोपलीचा बेत कायम करण्यापूर्वीं दुसऱ्या अनेक उपा-यांचा विचार केला असेल. हल्लीं आग विझ-विण्याचे खोटे प्रयोग मुद्दाम बनवावे लागतात,

किंवा लुटुपुटीच्या लढाया बनवून फौजांना लष्करी अनुभव द्यावा लागतो. तसा प्रकार त्या धामधुमीच्या काळांत सर्वांच्या प्रत्यक्ष परिचयाचा होता, मुद्दाम कृत्रीम खेळांनीं बनवावा लागत नव्हता. पोलो, सोंगट्या व बुद्धिबळें हे खेळ अकबराचे अत्यंत आवडीचे होते. अकबरानें जनानखान्यांतील स्त्रियांसाठीं मुद्दाम पोलोचा खेळ तयार केला. पोलो हा शब्दच मूळ तुर्की भाषेंतला आहे. चिंध्यांचे चेंडू बनवून ते पेटवून आगीच्या गोळ्या-सारखे करीत आणि अकबर जनानखान्यांत हा खेळ स्त्रियांबरोबर घोड्यावर बसून खेळे. या खेळाची आवड अकबर यास अतोनात होती. त्यानंतर पुढें हा खेळ बाहेर लष्करी लोक खेळूं लागले, तो अद्यापि चालूं आहे, आणि इकडूनच तो युरोपांत गेला. स्त्रियांस अश्वनैपुण्य शिकावयास ह्या खेळासारखें दुसरें उत्कृष्ट साधन नव्हतें. पाश्चात्यांचें क्रिकेट हेंच आपली चेंडूफळी होय हें कोणास सांगितलें पाहिजे असें नाहीं. मोंगल बादशाहींतील खेळ व करमणुकी यांची बरोबर कल्पना येण्यासाठीं फत्तेपूर शिक्री हें अकबराचें ओसाड शहर प्रत्येक अभ्यासूनें एकवार तरी पहावें. वाड्याच्या आवारांत खालीं विस्तीर्ण पटांगण म्हणजे प्राङ्गण असून सुमारें नऊ चौरस फूट आकाराच्या फरसांनीं त्याचा पृष्ठ-भाग बांधून काढलेला आहे. मध्यभागीं निर-निराळ्या रंगांचे चौकोनी फरस बसवून त्यांचा हुबेहुब सोंगट्यांच्या पटासारखा एक प्रचंड पट बनविलेला अद्यापि तसाच कायम आहे. काळ्या, पिवळ्या, हिरव्या व लाल अशा चार रंगाच्या सोंगट्या ऐवजीं त्यांच रंगांचे पोपाख नेसलेल्या दासी उभ्या करून अकबर बादशहा आणि त्याच्या राण्या हातांनीं फांसे टाकून हा सोंगट्याचा खेळ खेळत; आणि सोंगट्यांऐवजीं तोंडानें त्या दासींस मागें पुढें सरकण्याची इशारत देत. पटाच्या दोन बाजूंस बादशहा व राण्या यांस बसण्यासाठीं आरसपानी चौफळे ठेवलेले आहेत. कोजा-गिरीसारख्या चांदण्यारात्रीं हा खेळ खेळतांना केवढी शोभा दिसत असेल याची कल्पना केली पाहिजे. फत्तेपूर शिक्रीचा तो एकंदर देखावाच तत्कालिन स्थितीचा निदर्शक आहे.

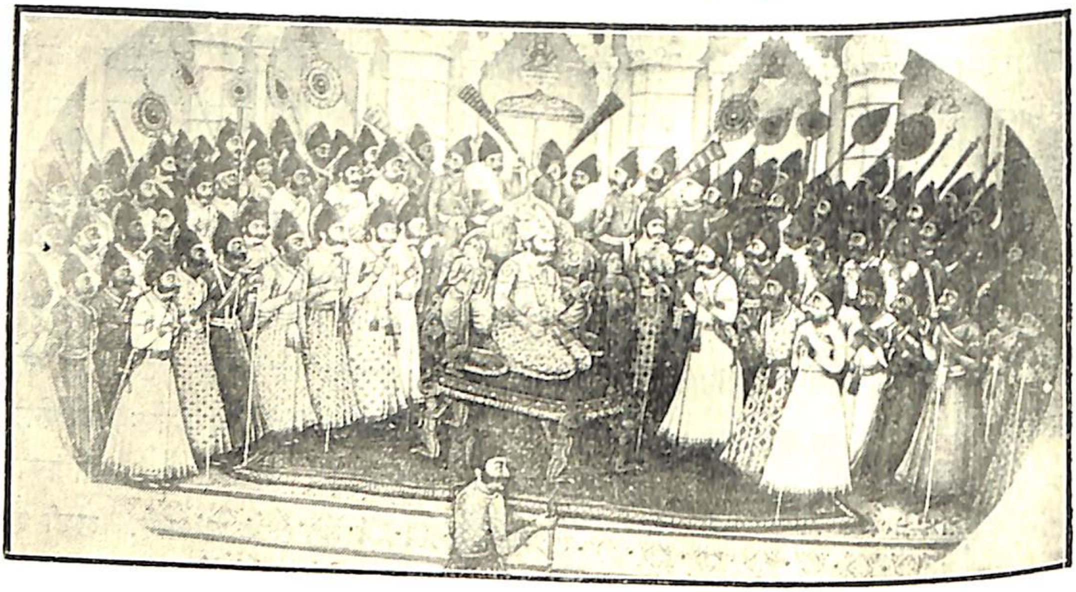
दुसरा मोठा खेळांचा व्यवसाय म्हणजे शिकार व पतंग. जहांगीर बादशाहास शिका-रीचा व मस्त हत्ती वठणीवर आणण्याचा अतिशय षोक होता. कोणत्या बंदुकीनें किती वाघ मारले हें त्यानें लिहून ठेवलें आहे. बाज-पक्षाची शिकारहि सुप्रसिद्ध होती. पतंगाच्या खेळाचें वर्णन स्वतंत्र कोठें केलेलें माझ्या वाच-नांत नाहीं, तथापि एकुणिसाव्या शतकाच्या आरंभीं दौलतराव शिंद्याचे छावणींत पतंग खेळण्याची प्रचंड दंगल चाले, तिचें उत्कृष्ट वर्णन ब्राऊटननें आपल्या ग्रंथांत केलें आहे. त्यावरून पतंग खेळण्याची दंगल पूर्वापार या देशांत सुरूं असून त्याचे मोठमोठे सामने चालत, याविषयीं संशय रहात नाहीं. पतं-गांच्या लढाया लावून एका पक्षानें दुसऱ्याचा पतंग कापून पळवून आणण्यांत हजारों लोक देहभाव विसरून जी धडपड करीत तिची अल्प कल्पना उत्तर हिंदुस्थानांत कित्येक ठिकाणीं अद्यापि पहावयास सांपडते.

कुस्त्या, कसरत, लाठी, बोथाटी, फरीगदका, साठमाऱ्या, डागदाऱ्या, पशुपक्षांचीं झुंजें इत्यादि

जे प्रकार आपणास थोड्या बहुत अंशानें बडोद्यासारख्या राजधानींत पहावयास मिळतात ते सर्व मोंगलबादशाहींत हल्लींच्यापेक्षांहि जास्त प्रचलित होते, आणि त्यांत बादशहा, त्याचे सरदार व इतर सामान्य लोक मोठ्या हौसेनें भाग घेत असत, यांत बिलकूल संशय नाहीं. पाड्याच्या टकरा व बैलघोड्यांच्या, गाड्यांच्या व उंटांच्या शर्यतीहि विशेष प्रचारांत होत्या.

हल्लींप्रमाणेंच निरनिराळ्या खेळांचे हंगाम ठरलेले होते. संक्रांतीच्या समयीं पतंग, नंतर लखोट्या, होळीच्या वेळेस कुस्त्या, आट्या-पाट्या, शृंगारिक व बीभत्स खेळ, कोजागिरी व दिपवाळी या सणांत सोंगट्या, पोळ्याच्या अमावास्येस बैलांचे खेळ व दसऱ्याचे वेळेस लष्करी हालचाली, तसेंच मुसलमानांचें उरूस, ताबूत वगैरे प्रसंगाचे भिन्न व्यवसाय आजच्या बदललेल्या परिस्थितींतहि थोड्याबहुत अंशानें आपल्या परिचयाचे आहेत. मोंगल बादशाहीच्या ऐश्वर्यकाळांत तर हे खेळ अत्यंत उत्कर्षावस्थेंत होते. मात्र त्यांचीं व्यवस्थित वर्णनें आज आपणास उपलब्ध नाहींत. सन १८०८–१० च्या दरम्यानची दौलतराव शिंद्याची राहणी ब्राऊटननें वर्णिली आहे. तींत स्त्रीयांचे नाच, मुलांमुलींचे खेळ, बायकांचीं व गवयांचीं गाणी, बहुरूपी व कळसूत्री बाहुल्या, भांडांचे व इतर तमाशे, लावण्या, होळीची दंगल इत्यादि हृदयंगम वर्णन ब्राऊटननें लिहिलेलें अवश्य वाचण्याजोगें आहे. त्यावरून त्यावेळच्या स्थितीची कल्पना होईल. लग्नप्रसंगीं विहिणींचे रुसवे, पायघड्या वगैरे प्रकार हल्लींच्याहूनहि पूर्वीं विशेष रूढ होते. लष्करी हालचाली सुरू असतां फौजेबरोबर व्यायामाचे अखाडे असत. ही सन १७९१ मधील गोष्ट परशरामभाऊ पटवर्धनाबरोबर राहणाऱ्या कॅ. लिटल(Little)नांवाच्या इंग्रज सेनापतीनें नमूद केली आहे. अशी ही पूर्वकालीन संस्कृति, नाटकें, कादंबऱ्या वगैरेंच्या द्वारें समाजापुढें आणण्याचा विशेष कसोशीचा प्रयत्न बंगाल्यांत रवींद्रनाथांसारखे विद्वान व कल्पक गृहस्थ हल्लीं करीत असून त्यांच्याद्वारें प्राच्य व पाश्चात्य जीवनाचा संधि बेमालूम जुळवून आणण्याचा उपक्रम त्यांनीं विश्वभारतीमार्फत चालविला आहे. तसाच प्रयत्न आपल्याकडेहि व्हावयास पाहिजे. श्री. गायकवाड सरकारांनीं देशी खेळांचें एकीकरण केलें आहे तें आपल्या परिचयाचें आहेच. अशा उद्योगाचा एकत्रित परिणाम '**व्यायाम ज्ञान कोषा**' चेद्वारें घडून येईल तर त्यास एका राष्ट्रीय अंगाची जोपासना केल्याचें श्रेय अवश्य मिळेल.

मराठेशाहींतील बलोपासना.





ले० इतिहासभूषण **रावसाहेब गंगाधर केशवराव ऊर्फ बाबासाहेब देशपांडे**, गोत्र विश्वामित्र.

“ बलं बलवतांचाहम् ” श्रीमद्भगवद्गीता अ. ७ श्लोक ११

श्रीज्ञानेश्वर महारजांनीं वर उध्दृत केलेल्या गीतेंतील चरणाचें भाषांतर ‘ बळिया माजी बळ। तें मी जाण आढळ ’ असें केलें आहे. बलवान् अगर सामर्थ्यवान् लोकांत जें बळ अगर सामर्थ्य दिसून येतें तें निश्चितपणें मींच आहे असें श्रीकृष्ण भगवान अधिकारयुक्त वाणीनें हांसून सांगत आहेत. Right is might असें नेहमीं प्रतिपादन करण्यांत येतें. पण जगांत सार्वत्रिक त्याच्या उलटच नेहमीं अनुभवास येतें. Might is right हेंच तत्त्व जगमान्य झालेलें दिसतें. नाहींतर ‘ बळी तो कान पिळी ’ ही म्हण खात्रीनें पडली नसती. Survival of the fittest या म्हणीचा अर्थहि वरील दृष्टीनेंच बहुधा केला जातो. नाहींतर श्रीभगवंतांनीं ‘बळ हें मीच’ सांगण्याचें कारण नव्हतें.

ऋग्वेदांत इंद्राचें वर्णन दिलें आहे. त्यावरून ऋग्वेदरचनाकाळीं बलवर्धनासंबंधीं आपल्या पूर्वज ऋषींचें काय मत होतें हें दिसून येतें व त्याची जाणीव त्यांस असल्यामुळें ते स्वतः कसे सामर्थ्यवान् होते हें अनेक ऋषींच्या पराक्रमांवरून कळून येतें. इंद्राचा अतुल पराक्रम, त्याचें अवाढव्य शरीर, विलक्षण धडाडी, त्याची दूरदृष्टि व धूर्तता, इत्यादि गुणांचीं वर्णनें प्रत्येक ऋषि मुक्त कंठानें करीत असलेला आढळतो.

इंद्र हा बलसागर आहे (१।११।२), श्रेष्ठांतील श्रेष्ठ आहे (८।५०।२), सर्व देवांमध्यें अतिबलाढ्य देव आहे, त्याच्यामध्यें सर्व देवांचें पौरुषेय, बल व शहाणपण एकवटलें आहे, (१।८०।१५) त्याच्या तुलनेला कोणताहि देव पुरत नाहीं (६।११।१०),(७।२१।७), कोणीहि तरुण अथवा वृद्ध त्याच्या पासंगाला पुरत नाहीं. स्वर्गांतील किंवा पृथ्वीवरील कोणताहि प्राणी शक्तीच्या कामीं इंद्राची बरोबरी करूं शकला नसता. त्याला वृषभ ही संज्ञा मोठ्या आदरानें दिली जात असे. त्याच्या अचाट सामर्थ्याप्रमाणें त्याचें सोमपानसामर्थ्यहि कांहीं विलक्षण होतें.

वेदांत अग्नीला सहसः सुनु म्हणजे शक्तिचा पुत्र असें नांव आहे. यावरून शक्तिवान् पुरुषांची प्रजा अग्नीसारखी तरुण व धडाडीचीच झाली पाहिजे असा सहजच्च निष्कर्ष निघतो आणि म्हणूनच यज्ञयाग अथवा रोज केल्या जाणाऱ्या वैश्वदेव प्रसंगीं अग्नीची प्रार्थना करतांना इतर गोष्टींबरोबरच 'आम्हास हे हव्यवाहना, बल, वीर्य, आरोग्य इत्यादि दे' अशी प्रार्थना करण्यांत येते, ती योग्यच आहे.

"ओजिष्ठोऽहं मनुष्येषु भूयासं"

यजुर्वेद ८।३९

"मी सर्वांपेक्षां सामर्थ्यवान् व्हावें" अशी ही तत्कालिन् ऋषींची प्रार्थना आहे.

"बलमसि बलं मयि देहि"

हे प्रभो ! तूं बलस्वरूप आहेस, करितां मला बल दे. असेंहि यजुर्वेदकालीन् ऋषींनीं भगवतांस विनविलें आहे.

"स बलो अनपच्युतः"

बलवंतास त्याचें जागेवरून हलविणें हें अशक्य कोटींतील आहे असें अथर्वेद म्हणतो. (२०।४७।३)

यावरून वेदकालीं देवांस प्रार्थना करितांना ऋषि त्यांस 'तूं बल स्वरूप आहेस म्हणून आम्हांस बल दे' असें विनवीत व त्याप्रमाणें ते बलवर्धन करून शत्रूस जिंकीत ही गोष्ट स्पष्ट दिसतें.

वेदांत रुद्रदेवतेस तो सर्वांहून श्रेष्ठ (ऋ० १०।४) असून बलवानाहून बलवान आहे (२।३३।३), तो तरुण असून (२।३३।१) शूरांचा अधिपति (१।४१।४।१ व २) आहे असें म्हटलें आहे.

'बलं देहि तनुषु नो बलमिन्द्रानलुत्सुनः बलं तोकाय तनयाय जीवसे त्वंहि बलदा असि' (५।३।५३।१८)

हे इंद्रा, आमचीं शरीरें बलवान कर, आमच्या नांगरास लावलेल्या बैलांच्या जोडीस बल दे, आमची मुलेबाळें सुरक्षित रहावीं

म्हणून त्यांस बल दे, कारण तूंच बल देणारा आहेस. आपले पूर्वज ऋषि इंद्रास म्हणतातः—

समिन्द्र राया समिषा रभेमहि
सं वाजेभिः पुरुपाश्चन्द्रैरभिद्युभिः ।
सं देव्या प्रमत्या वीर शुष्मया ।
गो अग्रयाश्वावत्या रभेमहि ॥

(५।१।५।३।५)

हे इंद्रा, आम्हांस विपुल द्रव्य आणि अन्न द्या व अलोट व अभावयुक्त बल अथवा शक्ति द्या. आपल्या कृपेनें आम्हांस अत्यंत बलवान व शूर पुत्र प्राप्त होऊं द्या व त्याचप्रमाणें गाई व घोडे विपुल मिळूं द्या.

सोमाची प्रार्थना करितांना ऋषि म्हणतातः—

' अस्मे सोमश्रियमधि निधेहि शतस्य नृणाम् । महिश्रवस्तु विनृम्णम् '

(ऋ. ५।१।४३।७)

हे सोमा ! आम्हांस प्रचंड बल दे आणि मोठी कीर्ति दे व आम्हांस शंभर लोकांवर राज्य करण्याचा अधिकार दे.

ऋभूंची, प्रार्थना करितांना ऋषि म्हणतातः—

हे ऋभूंनो ! आपल्या सामर्थ्यानें आम्हांस यज्ञयाग करण्यासाठीं आयुष्य द्या व आमचें आंगीं पराक्रम व बळ यावें म्हणून आम्हांस उत्तम संतति व पोटभर अन्न द्या. शिवाय आम्ही आपल्या पदरच्या सर्व शूर पुरुषांसह निर्विघ्नपणें ह्या जगांत वस्ती करावी म्हणून आमच्या सेनेच्या आंगीं जोमदारपणा उत्पन्न करा.

छांदोग्य उपनिषिदांत अ. ७ खंड ८ चे आरंभीं खालीलप्रमाणें बलप्रशंसा केलेली दिसते. तो सर्वच भाग बहारदार असल्यामुळें तसाच देत आहेः—

" बलंवाव विज्ञानाद्भूयोपि ह शतं विज्ञानवतामेको बलवाना कम्पयते. स यदा बली भवत्यथोत्थाता भवत्युत्तिष्ठन्परिचरिता भवति, परिचरन्नुपसत्ता भवत्युपसीदन्द्रष्टा भवति, श्रोता भवति, मन्ता भवति, बोद्धा भवति, कर्ता भवति, विज्ञाता भवति, बलेन वै पृथिवी तिष्ठति, बलेनान्तरिक्षं, बलेन द्यौर्बलेन पर्वताः बलेन देवमनुष्याः, बलेन पशवश्च, वयांसिच, तृणवनस्पतयः, श्वापदान्याकीटपतङ्ग पिपीलकं, बलेन लोकस्तिष्ठति बलमुपास्वेति "

बल हें खरोखर विज्ञानापेक्षां श्रेष्ठ आहे. एकटा बलवान शंभर विद्वान माणसांना कंपित करितो. तो जेव्हां सामर्थ्यवान असतो तेव्हांच उत्थानवान होतो. असा उत्थानवान मनुष्य पूज्य माणसाची सेवा करण्यास अगर कोणतेंहि महत्कार्य करण्यास समर्थ असतो. सेवा करणारा मनुष्य लोकप्रिय होतो. लोकप्रिय होणारा मनुष्य द्रष्टा म्हणजे दर्शनशक्तिमान होतो. तोच श्रवणशक्तिसंपन्न होतो, तोच मनन करणारा होतो. तोच ज्ञानसंपन्न होतो, तोच कर्तृत्ववान होतो व तोच विवेकशील होतो. बलानेंच पृथिवी स्थिर रहाते. बलानें अंतरिक्ष, बलानें द्युलोक, बलानें पर्वत, बलानेंच देव, मनुष्यें, बलानें पशु, पक्षी, गवत, वनस्पति वगैरे किडा, मुंगी, माशीपर्यंत स्थिर राहतात. प्राणिमात्रांचें अस्तित्व बलावरच अवलंबून आहे. म्हणून " बलमुपास्व " सामर्थ्याची उपासना कर. (शारीरिक व मानसिक असें उभयविध बल

येथें घेतलें पाहिजे.) श्री विद्यावाचस्पति सदाशिवशास्त्री भिडे म्हणतात 'प्रस्तुत मंत्रांतील बल शब्दाचा अर्थ शारीरिक सामर्थ्य असाच करावयास पाहिजे, असें त्याच्या वर्णनावरून सहज सिद्ध होतें. शारीरिक बळाला मानसिक सामर्थ्याची मुळींच गरज नाहीं असें मात्र समजूं नये. कारण मानसिक सामर्थ्याच्या आधारानेंच शारीरिक बल कार्यक्षम होतें. परंतु मानसिक सामर्थ्य असलें म्हणजे झालें, शारीरिक बळाला मुळींच किंमत नाहीं हें म्हणणें अव्यवहार्य, अशास्त्रीय, व श्रुतीच्या अभिप्रायास विरुद्ध आहे. शारीरिक बळापुढें नुसत्या विज्ञान सामर्थ्याची कशी तारांबळ होते तें या मंत्रांतच स्पष्ट सांगितलें आहे. तितिक्षेप्रमाणें प्रतिकाराची देखील मानवी जीवनक्रमांत अत्यंत अवश्यकता असल्यामुळें ज्ञानी मनुष्यानें देखील शारीरिक सामर्थ्याची उपेक्षा करणें बरोबर नाहीं. ज्ञान विज्ञानसंपन्न करावयाचें झालें तरी त्याला देखील शारीरिक सामर्थ्याची गरज असते. गुरुशुश्रूषा, किंवा अभ्यास या गोष्टी तरी शारीरिक सामर्थ्याशिवाय कशा होणार? म्हणूनच विज्ञानाहून—बुद्धीहून शारीरिक सामर्थ्याचें महत्व अधिक असल्याचें श्रुतीनें सांगितलें आहे. विद्वत्ता, सदाचरण, तपश्चर्या, इत्यादि पारमार्थिक गोष्टी देखील शारीरिक सामर्थ्यावरच अवलंबून असतात; मग व्ययहाराची गोष्ट तर बोलावयास नको. '**नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः**' असें मुण्डकोपनिषदांतहि सांगितलें आहे. मनुष्याचा व्यवहार व परमार्थ सर्वस्वी ज्याच्यावर अवलंबून आहे. अशा या शारीरिक बळाची प्रत्येकानें काळजीपूर्वक उपासना करावी असा श्रुतीचाच उपदेश आहे.

"स यो बलं ब्रह्मेत्युपास्ते यावद्बलस्य गतं तत्रास्य यथा कामचारो भवति".

जो कोणी बलाची ब्रह्मबुद्धीनें उपासना करितो त्याची बलाची जितकी व्याप्ति आहे तेथपर्यंत गति अव्याहत असते. उत्तम बल उत्पन्न होण्यास उत्तम अन्नाची अवश्यकता आहे. म्हणूनच भगवद्गीतेच्या १७ व्या अध्यायांत सात्विक आहार कोणता घ्यावा व तो घेतल्यापासून काय फलश्रुति मिळेल हें विषद करून सांगितलें आहे. याकरितां उत्तम बलप्राप्ति व्हावी अशी इच्छा करणारांनीं उत्तम व शुद्ध सात्विक अन्नाचाच उपयोग केला पाहिजे. वेदकालीं आपल्या ह्या आर्यावर्तांत जिकडेतिकडे गाईच गाई दृष्टीस पडत. गोधन हें सर्वांत उत्तम धन समजलें जाई. वेदांत ऋषींनीं परमेश्वरास आपणास विपुल गोधन द्या म्हणून वारंवार याचना केलेली आढळून येते. गाई देणारा म्हणून परमेश्वरास गोद (गाई देणारा तो) म्हटलें आहे. गोद म्हणजेच पाश्चिमात्य राष्ट्रांचा God. गाई देणारा तो 'गोद' अथवा. God. विपुल गोधन असल्यामुळें सर्वांस मुबलक गाईचें दूध मिळून शरीर निरोगी व सामर्थ्यवान स्वाभाविकच बनत असे.

परमेश्वराचें दृश्य रूप सूर्यांत स्पष्ट दिसत असल्यामुळें व सूर्यच सर्व सृष्टीचा चालक, जगाचा आत्मा, त्यांजवाचून जगांत कांहींच होणें शक्य नसल्यामुळें सूर्योपासना स्वाभाविकच सुरू झाली. सूर्याची आराधना करणें

म्हणजेच बल संपादन करणें, सामर्थ्य वाढविणें; ही गोष्ट पटल्यामुळेंच सूर्यास नमस्कार घालणें हें त्रैवर्णिकांचें नित्य कृत्यांपैकीं एक अवश्य कृत्य ठरलें गेलें. ज्याच्या अंगांत बळ नाहीं त्याला जगांत राहणें शक्य नाहीं. बलहीनाला कांहीं मिळणें शक्य नाहीं. तो जिवंत असून मेल्यासारखाच समजल्यास हरकत नाहीं. तो सदैव परावलंबीच राहावयाचा. अतएव दुर्बलता मनुष्यांत पावलोपावलीं नडते. त्याचे हातून शक्तीचें अभावीं कोणतेंहि काम व्यवस्थित होणें शक्य नाहीं. छांदोग्य उपनिदांत म्हटल्याप्रमाणें बल हें सर्व साधनांचें मूळ आहे.

रामायणांत व महाभारतांत बलासंबंधीं अत्यंत विचारार्ह सुभाषितें आहेत. तीं एकत्र आणल्यास फार बोधप्रद होतील म्हणून येथें नमूद करीत आहे.

लक्ष्मण श्रीरामास म्हणतो—

उत्साहो बलवानार्य नास्त्युत्साहात्परं-
बलं । सोत्साहस्यहि लोकेषु न किंचि-
दपि दुर्लभम् ।। (४।१।१२१ रामायण)

हे आर्या ! उत्साह हा अत्यंत बलवान आहे. उत्साहापेक्षां दुसरें श्रेष्ठ असें बळ नाहीं. उत्साही पुरुषाला लोकांमध्यें दुर्लभ असें कांहींच नाहीं. नुसतें बळ असून सुद्धां चालत नाहीं, त्यास जसें शील आणि उत्साह पाहिजेत तसेंच कृतीची जोड पाहिजे.

१ **गुणाश्चषण्मितभुक्तं भजन्ते ।**
आरोग्यमायुश्च बलं सुखंच ।।
अनाविलं चास्य भवत्यपत्यं ।
नचैनमाद्यून इतिक्षिपन्ति ।।
म. भा. (५।३७।३४)

मिताहार करणाराला सहा गुण प्राप्त होतात. आरोग्य, (दीर्घ) आयुष्य, बळ, व सुख हीं त्याला मिळतात, त्याची संतति निरोगी असते आणि ‘ खादाड ’ आहे असा आक्षेप त्यावर कोणी घेत नाहींत.

२ **स्वबाहुबलमाश्रित्य योऽभ्युज्जीवति**
मानवः । स लोके लभते कीर्तिं परत्र च
शुभांगतिम् ।। (५।१३३।४५ म. भा.)

आपल्या बाहुबळाचा आश्रय करून जो मनुष्य आत्मोद्धार करून घेतो त्याची इहलोकीं कीर्ति होऊन परलोकीं उत्तम गति मिळते. यावरून जो जो पुरुष बलाची उपासना करितो तो तो सद्गति पावतो हें स्पष्ट दिसतें.

३ **सुप्रणीतो बलौघोहि कुरुते कार्य-**
मुत्तमम् । अन्धंबलं जडं प्राहुः प्रणे-
तव्यं विचक्षणैः ।। (२।२०।१६)

बळ मिळविल्यावर त्या बलाचा म्हणजे शक्तीचा ओघ कुशलतेनें वळविला म्हणजे त्याच्याकडून उत्तम प्रकारचें कार्य होतें. बळ हें आंधळें असून अचेतन आहे. त्याचा शहाण्या पुरुषानें इष्ट कार्याकडे उपयोग करून घेतला पाहिजे. इंग्रजी भाषेंत एक म्हण आहे ती याच अर्थी असल्यानें येथें दिल्यास वावगें होईल असें वाटत नाहीं. It is good to have the strength of a giant, but it is wicked to use it as a giant. म्हणजे राक्षसी शक्ति अंगांत असावी पण तिचा राक्षसासारखा अथवा राक्षसी उपयोग करूं नये.

४ **श्रियो बलममात्यांश्च बलवानिह-**
विन्दति । योह्यनाढ्यः स पतितस्तदु-
च्छिष्टं यदल्पकम् ।। (१२।१३४।४)

ऐश्वर्य, सामर्थ्य आणि अमात्य हे सर्व बलसंपन्न असलेल्याला प्राप्त होतात. जो बलसंपन्न नसेल तो खरोखर पतित होय. अल्पशी सत्ता असणें हें केवळ उच्छिष्ट होय.

५ वशो बलवतां धर्मः सुखं भोगवतामिव नास्त्यसाध्यं बलवतां सर्वं बलवतां शुचि ॥ (१२।१३४।८)

सुख जसें भोग साधनें अनुकूल असलेल्यांच्या स्वाधीन तसा धर्म बलसंपन्न असलेल्यांच्या स्वाधीन. ज्यांच्यापाशीं बल आहे त्यांना असाध्य असें कांहींच नाहीं. बलवान असतील त्यांचें सर्वच पवित्र.

६ अन्यो धर्मः समर्थानामापत्स्वन्यश्च भारत ॥ (१२।१३०।१४)

भीष्म धर्मराजाला सांगतात, हे भारत! सामर्थ्य असतां आचरण्याचा धर्म निराळा आणि संकट प्रसंगीचा धर्म निराळा.

७ अतिधर्माद्बलं मन्ये बलाद्धर्मः प्रवर्तते॥

भीष्म युधिष्ठिराला म्हणतात, मला वाटतें बळ हें धर्मापेक्षां श्रेष्ठ आहे. कारण बळापासूनच धर्माची प्रवृत्ति होते. सर्व जंगम पदार्थ ज्याप्रमाणें पृथिवीच्या आधारानें राहतात त्याप्रमाणें बळाच्या आधारानेंच धर्म राहतो.

८ कर्मणा एन केनैव मृदुना दारुणेन च उद्धरेद्दीनमात्मानम्। समर्थो धर्ममाचरेत् ॥ (१।१४०।७२).

सौम्य किंवा तीव्र कोणत्याहि उपायानें प्रथमतः आपला हीन स्थितींतून उद्धार करावा आणि समर्थ होऊन धर्माचरण करावें.

११ व्या. ज्ञा.

९ धर्मः सत्य तथा वृत्तं बलं चैव तथाप्यहम्। शीलमूला महाप्राज्ञ सदा नास्त्यत्र संशयः ॥ (१२।१२४।६२)

लक्ष्मी प्रल्हादास म्हणते, धर्म, सत्य, तसेंच सद्वर्तन, सामर्थ्य आणि मी या सर्वांचें मूळ शील हेंच होय. यांत संशय नाहीं.

१० यस्यैव बलमोजश्च स धर्मस्य प्रभुर्नरः ॥ (१२।१५२।१।७)

ज्याच्या अंगीं सामर्थ्य आणि तेज हीं असतात तोच मनुष्य धर्माचरणास समर्थ होतो.

११ बलवांश्च यथाधर्मं लोके पश्यतिपूरुषः सधर्मो धर्म वेलायां भवत्यभिहतः परः ॥ (२।६।१५).

धर्मनिणय करण्याची वेळ आली म्हणजे जगांत बलसंपन्न पुरुष ठरवील तो धर्म ठरतो; दुसऱ्यानें (दुर्बलानें) सांगितलेल्या धर्माची पायमल्ली होते.

१२ बलवन्तो ह्यनियमा नियमा दुर्बलीयसाम् ॥ (१४।१२।२२)

बलिष्ठांना नियम लागूं नाहींत, दुर्बलांकरितां नियम आहेत.

१३ धूमो वायोरिव वशे बलं धर्मोऽनुवर्तते अनीश्वरो बले धर्मो द्रुमे वल्लीव संश्रिता ॥ १२।१२४।७

धूर वाऱ्याच्या अंकित राहतो, तसा धर्म बळाच्या पाठोपाठ येतो. बळावांचून असमर्थ असलेला धर्म वृक्षाच्या आश्रयानें राहणाऱ्या लतेप्रमाणें बळावर अवलंबून असतो.

१४ धर्मो रक्षति रक्षितः ॥ (३।३१३।१२८).

आपण धर्माचा घात केला तर धर्मच आपला घात करतो आणि आपण धर्माचें रक्षण केलें तर धर्म आपलें रक्षण करतो.

१५ शरीरस्य विनाशेन धर्मएव विशिष्यते ॥ (१२।११३।२०)

आपला प्राण खर्ची घालूनहि धर्म पाळणें हेंच अधिक श्रेयस्कर आहे. लक्ष्मीनें प्रल्हादास सांगितलेल्या वर नमूद केलेल्या ९ व्या श्लोकांत शील हें धर्म, सत्य, सद्वर्तन, सामर्थ्य आणि लक्ष्मी या सर्वांचें मूळ आहे म्हणून म्हटलें आहे. म्हणजे वरील सर्व गोष्टींत उत्तम शीलाची अत्यंत जरूरी आहे असें दाखविलें आहे. आतां शील उत्तम असल्यास काय फलप्राप्ति होते हें महाभारत सांगतें.

१६ शीलेनहि त्रयो लोकाः शक्या जेतुं न संशयः। नहि किंचिदसाध्यं वै लोके शीलवतां भवेत् ॥ (१२।१२४।१५)

शीलाच्या जोरावर त्रैलोक्य जिंकणें शक्य नाहीं. खरोखर शीलसंपन्न मुनुष्यांना असाध्य असें कांहींच नाहीं.

शिव छत्रपतीचें शील उत्तम म्हणूनच त्यांनीं सर्वत्र विजय मिळविला, असाध्य तें साध्य करून दाखविलें. शील व पराक्रमाच्या जोरावर त्यांनीं अनेक अद्भूत कृत्यें करून दाखविलीं व राष्ट्रास उदयोन्मुख केलें. शीलाच्या जोरावरच पांडव अनेक संकटांतून पार पडून अखेर विजयी झाले. शीलानेंच श्रीरामाचें नांव अजरामर झालें.

१७ शूरः सर्वं पालयति सर्वं शूरे प्रतिष्ठितम् ।(१२।९९।१८)

शूर पुरुष सर्वांचें रक्षण करितो. शूराच्या आधारानें सर्व राहतात.

१८ सर्वं बलवतो वशे (१२।१३४।३)

सर्व कांहीं बलवानाच्या हातांत असतें.

१९ सर्वं बलवतां पथ्यं सर्वं बलवतां शुचि सर्वं बलवतां धर्मः सर्वं बलवतां स्वकम् ॥ (१५।३०।२४)

बलसंपन्न असलेल्यांना सर्व कांहीं पवित्र आहे. पाहिजे तो त्यांचा धर्म आणि सर्व कांहीं त्यांच्या सत्तेचें.

२० संहताहि महाबलाः ॥ (८।३४।७)

संघ करून एकत्र राहिलेले लोक अत्यंत बलाढ्य होतात. बलवान होण्याची इच्छा असल्यास संघानें एकत्र रहावें. म्हणजे संघे शक्तिः या न्यायानें बलप्राप्ति झालीच पाहिजे. आणि अशा तऱ्हेनें महाबल प्राप्त झाल्यावर तेथें अशक्य कांहींच नाहीं असा या श्लोकाचा अर्थ आहे.

२१ भेदे गणा विनश्युर्हि भिन्नास्तु सुजयाः परैः। तस्मात्संघातयोगेन प्रयतेरन्गणाः सदा ॥ (१२।१०७।१४)

समुदायांत भेद उत्पन्न झाला कीं त्यांचा सर्वथा नाश ठरलेलाच. कारण त्यांच्यांत फूट पडली म्हणजे शत्रू त्यांचा सहज पराभव करूं शकतात. यास्तव, समुदायांनीं नेहमीं संघशक्तीनें कार्य करावें.

इंग्रजींतील म्हण Union is strength and discord is destruction याच अर्थाची आहे.

२२ बलवान्वा कृती वेति कृती राजन् विशिष्यते ॥ (९।३३।९)

श्रीकृष्ण युधिष्ठिरास म्हणतात, हे राजा, बलवान आणि कृती यांच्यांत श्रेष्ठ कोण असा विचार करितां कृती (म्हणजे डांव पेंच जाणणारा युक्तिवान) श्रेष्ठ ठरतो.

बल प्राप्त झाल्यावर तें कायमचें टिकविण्यास ब्रह्मचर्याची फार जरुरी आहे म्हणून महाभारत सांगतें.

२३ ब्रह्मचर्यं परोधर्मः ॥ (११७०।७१)

ब्रह्मचर्य पाळणें हा श्रेष्ठ धर्म होय.

२४ ब्रह्मचर्येण जीवितम् ॥ (१३।७।१४)

ब्रह्मचर्यानें (दीर्घ) आयुष्य प्राप्त होतें.

२५ ब्रह्मचर्ये स्थितंवीर्यं । ब्रह्मचर्ये स्थितंतपः ब्रह्मचर्ये स्थितंधैर्यं । ब्रह्मचर्ये स्थितंयशः ब्रह्मचर्ये स्थितंपुण्यं । ब्रह्मचर्ये पराक्रमः स्वातंत्र्यमीश्वरत्वंच । सर्वं वीर्ये प्रतिष्ठितम् ॥ (शिवदास वामन)

ब्रह्मचर्य सांभाळलें असतां, वीर्य, तप, धैर्य, यश, पुण्य, पराक्रम, स्वातंत्र्य—नव्हे—ईश्वरत्व देखील प्राप्त होईल, असा ब्रह्मचर्याचा प्रभाव आहे.

ब्रह्मचर्य राखण्यास व बलवर्धनास नित्य व्यायामाची मात्र अत्यंत आवश्यकता आहे.

२६ व्यायामाल्लभते ह्यायुर्बलं वीर्यपराक्रमम् । शान्ति पुष्टिं धृतिं कांतिं चिराऽऽरोग्यं न संशयः ॥

व्यायामानें आयुर्वृद्धि, बलवृद्धि सपाटून होते. सामर्थ्य व कष्ट सहन करण्याची शक्ति वाढते, शांतिलाभ होतो म्हणजे मन निर्विकार बनतें. शरीर सुडौल, पुष्ट व बलिष्ठ होतें म्हणजे मन निर्विकार बनतें. धैर्य व निर्भयता अंगीं बाणतात. शरीर सुंदर व कांतिमान होते आणि अखंड आरोग्य प्राप्त होतें. यांत मुळींच संशय नाहीं.

श्री. नानासाहेब वैद्य आपल्या महाभारताच्या उपसंहार ग्रंथांत म्हणतात :—

" महाभारतकाळीं क्षत्रियांना शारीरिक बल वाढविण्याचा विशेष नाद असे आणि त्या संबंधाची कला त्याकालीं बहुतेक पूर्णत्वास गेली होती. चंद्रवंशी क्षत्रियांत मल्लविद्येचा मोठा अभिमान होता. भीम व जरासंध यांच्या प्राणांतिक बाहुयुद्धाचें महाभारतांत सभापर्वांत जें वर्णन दिलें आहे (मुक्तेश्वरांचें सभापर्व पहा) त्यावरून मल्लविद्या भारतकाळीं किती पूर्णत्वास पोचली होती हें लक्षांत येईल (सभापर्व अ० २३). याशिवाय दुसरीं अनेक मल्लांचीं वर्णनें महाभारतांत आहेत. बलराम व कृष्ण हे दोघेहि मोठे मल्ल होते. कंसाच्या पदरीं चाणूर वगैरे मल्ल होते, त्यांस त्यांनीं जिंकलें. जरासंधाजवळ हंस व डिंभक नांवाचे दोन मल्ल होते व हे दोघे आणि जरासंध असे तीन मल्ल तिन्ही लोकांस जिंकण्यास समर्थ आहेत असें श्रीकृष्णानें म्हटलें आहे. (सभापर्व अ० १९ भा० पा० ५०९) विराट राजाजवळहि कीचक व त्याचे अनुयायी महामल्ल होते. त्याकाळीं प्रत्येक वीरास शारीरिक शक्तीची अतिशय जरुरी होती. एकंदर युद्धांतहि शारीरिक शक्तीचाच उपयोग होत असे. गदायुद्ध व गजयुद्ध हें मल्लासच करतां येण्यासारखें असें. हत्तीशीं केवळ बाहुयुद्ध करणारे श्रीकृष्णभीमासारखे मल्ल त्यावेळीं होते. या गोष्टी ह्या कालीं अशक्य वाटतात, परंतु

मनुष्य शारीरिक बळ किती वाढवूं शकतो व युद्धांत किती नैपुण्य मिळवूं शकतो या गोष्टींस बहुतेक मर्यादा नाहीं. गदायुद्ध हेंहि मल्लांचेंच काम होतें व दुर्योधनासारखा सार्वभोम सम्राटहि त्यांत प्रवीण होता. धनुर्विद्येस अवश्य शारीरिक शक्तीचा उपयोग होत असे. मजबूत धनुष्य आकर्ण ओढून बाण सोडण्यास फारच ताकद लागत असे. सारांश प्राचीन-काळांतील सर्व युद्धांत शारीरिक शक्तीची फार जरुरी होती. यामुळें ब्राह्मण क्षत्रियहि शारीरिक शक्ति कमावण्याच्या कलेचा अभ्यास करीत असत."

पर्शिअन राजांनीं ग्रीस देशावर स्वारी केली त्यावेळीं त्यांजबरोबर भरतखंडांतील धनु-र्धारी लोकांची सेना होती. त्यांच्या शक्ती-बद्दल व धनुर्विद्येबद्दल इतिहासांत दाखला मिळतो.

अग्निपुराणांत जागजागीं मल्लविद्येसंबंधीं उल्लेख आले आहेत. अध्याय २८१ श्लोक ३१–३३ मध्यें व्यायामाबद्दल कांहीं सूचना केल्या आहेत त्या खालीं नमूद केल्या आहेत.

पोटांत अन्नाचें पचन झालें नसेल तोंपर्यंत कोणताहि व्यायाम करूं नये. तसेंच जेवण होतांच अगर पाणी पोटभर प्याल्यानंतर व्यायाम करूं नये. दिवस उगवल्यानंतर तीन तासांनीं व्यायाम करूं नये अथवा तालमीं-तून व्यायाम घेऊन झालेवर लागलींच गार पाण्यानें स्नान करूं नये. कोमट पाणी स्नानास घेतल्यानें थकवा जातो. श्वास कोंडून धरूं नये. व्यायाम केल्यानें शीत नाहींसें होतें. शरिरांतील वातनाशाकरितां मर्दनाची फार जरुरी आहे. पित्तनाशास स्नानाची फार जरुरी आहे. जे व्यायाम करितात ते चपल व कंटक होतात आणि त्यांस शीतोष्णाची बाधा सहसा होत नाहीं व त्यांस थकवा वाटत नाहीं. श्रीहर्षचरित्रांत बाणानें अनेक वर्णनें दिलीं आहेत त्यांत श्रीहर्षाचे शरीररक्षकांचें वर्णन दिलें आहे. बाण म्हणतो ह्या रक्षकांची शरीरकांति सुवर्णाप्रमाणें असून ते अत्यंत बलवान होते. अतएव श्रीहर्षकालीं शरिराची जोपासना उत्तम करून बलवृद्धि केली जात असे असें स्पष्ट दिसतें. दक्षिणेंतील राष्ट्रकूट राजांचे वेळीं प्रत्येक खेड्यांत आखाडे असून त्यांतून बलवर्धन कसें करावें याजबद्दल व युद्धकलेचें शिक्षण काळजीपूर्वक दिलें जात असें. कांहीं कांहीं खेड्यांतून कांहीं घराणीं असत त्यांतूनच सैन्यांत भरती केली जात असे आणि अशा भरती केलेल्या लोकांचे सैन्यास "मौल बल" अशी संज्ञा असे. राष्ट्रकूटांचो फौज फार जय्यत असे अशाबद्दल इतिहासांत दाखले सांपडतात.

श्रीज्ञानेश्वर महाराजांनीं श्रीज्ञानेश्वरी ग्रंथांत जागोजागीं जीं युद्धकलेचीं वर्णनें दिलीं आहेत त्यांवरून तत्कालीन यादव राजाच्या सेनेसंबंधीं बरीच माहिती कळून येते. श्रीज्ञाने-श्वरदर्शन या पुस्तकाच्या दुसऱ्या भागांतील शास्त्रियादि विषयखंडाच्या (१९।२०।२१) पानावर रा. शांताराम यांनीं ही माहिति फार विषद करून दाखविली आहे. त्यावरून खालीं केलेला उतारा घेतला आहे. श्रीज्ञानेश्वर महाराज यांनीं ज्ञानेश्वरी हा ग्रंथ आपल्या वयाच्या १५ व्या वर्षीं म्हणजे शके १२१२ सन १२९० मध्यें लिहिला. त्यावेळीं देव-

गिरींत यादववंशी रामराजा गादीवर होता. श्रीज्ञानेश्वरमहाराजांचे पितामह (आजोबा) गोविंदपंत यांचे बंधू हरिपंत हे मोठे लढवय्ये होते. त्यांचे वडील त्रिंबकपंत हे बीड देशाचे देशाधिकारी होते. हरिपंत यांस ' सेनानायक ' ही पदवी होती. हे एका लढाईत स. १२१३ मध्यें पतन पावले. यांजबरोबर असलेल्या सैन्यांत "लुंढक जेठी" (दुसऱ्यास लोळविणारे मल्ल) एक हजार होते. हे जेठी मोठे लढवय्ये असत. त्यांस मरण्याची भीति मुळींच नसे. ते हत्तीसारखे बलवान असत.

"श्रीज्ञानेश्वर महाराजांनीं वर्णन केल्याप्रमाणें यादवकाळीं मर्दुमकी कमी होती असें नाहीं. दांडपट्टा फिरविण्यांत निष्णात असे पुष्कळ वीर पुरुष होते. दांडी म्हणजे एका टोंकास मोठी गांठ असलेली कांठी अथवा लाठी. तिला मोगरहि म्हणत असत व असे मोगर फिरवीत हल्ला करणारे पदाती अथवा पाईक असत. पट्टा म्हणजे अगदींच पातळ पानाची तरवार. तरवारीचें पान वांकत नाहीं परंतु पट्ट्याचें पान वाटेल तसें वांकतें. म्हणून पट्ट्यास खड्गलता हें अन्वर्थक नांव दिलें गेलें. (१५।२६६) "परी तेची लीला परजवे" सहज लीलेनें फिरवितां आलें पाहिजे व त्यासाठीं "नवे अभंग बळ होआवे" म्हणजे भरपूर व भंग न होणारें असें अलोट अभंग बळ अंगीं असलें पाहिजे. पट्टा, आड येईल तें कापीतच जाणार. तो हातांत घेतला कीं सगळेंच विसरावें लागतें. "पदार्थ जाती आघवा विटवीतो होआवा ।...लाट्ट" कशाविषयींहि दयामाया नाहीं असें अढळ व तरतरीत मर्दपण तेथें पाहिजे तरच खरी मर्दुमकी. ती ज्याच्या अंगीं आहे त्यानें "दळें । सांडूनि एकेचि वेळें ।...करतळें । हान वसावें." पट्टा म्यानांतून एकदम बाहेर काढून हातांत धारण करावा व उठून काढण्यास लागावें.

"पाठी हतियेरां आपणया । निदिध्यासें एक जालिया । पुढें दुजें नुरेल घाया । पुरतेगा॥ (१५।२५५।२६१) अशा तयारीनें हत्यार व तें फिरविणारा एक झाल्यास त्याच्यासमोर कोणाचा टिकाव लागणार ? पट्टा फिरूं लागला कीं फिरविणारा व हत्यार सगळेंच लोपून जाऊन फक्त प्रभाच दृष्टीस पडते. त्या "प्रभेचे निवाडे" कोण तेथें करणार ? अशा पट्टा परजणारासच वीर पुरूष म्हणतां येईल. खड्गलतेचें इतकें तपशीलवार वर्णन पाहिलें म्हणजे ज्ञानराजहि पट्टा फिरविण्यांत निष्णात होते असेंच वाटूं लागतें.

दांडपट्ट्याप्रमाणेंच निष्णात ढालाईतहि तेव्हां होते. "हातियेरा न विसंबे" आपल्या हत्यारास कधीं न विसंबणारे असे तरवार बहाद्दर दंडिये दांडायीतहि होते, व "बाणवरी धनुर्धर । वर्षताति निरंतर । " (१,१६६) असा सारखा बाणाचा वर्षाव करणारे बाणाइतहि होते. अशी मर्दुमकी असल्यावर राजास फारसें खडें सैन्यहि बाळगण्याचें कारण नव्हतें." हीं सर्व कामें बळाशिवाय होणें शक्य नव्हतें म्हणून सर्वांचें लक्ष बलवर्धनाकडे असें. बलवर्धनाकडे दुर्लक्ष होतांच आळस शिरला, आत्मविश्वास नाहींसा झाला व यादव राजे स्वातंत्र्यास मुकले. जेथें बल नाहींसें झालें तेथून भगवंताचें अधिष्ठानच उठलें व जेथें भगवंताचें अधिष्ठान नाहीं तेथें कांहींच नाहा अशी स्थिति झाली. श्रीसमर्थांनीं एतदर्थच "सामर्थ्य

आहे चळवळीचें । जो जो करील त्याचें । परंतु एथ श्री भगवंताचें । अधिष्ठान पाहिजे. " असें निक्षून सांगीतलें.

श्रीज्ञानेश्वरमहाराजानंतर श्रीएकनाथ, मुक्तेश्वर, दासोदिगंबर, श्रीतुकाराम आणि श्रीसमर्थ या सर्व भगवद्भक्तांनीं, आपआपल्यापरीं बल, धैर्य, शूरत्वासंबंधीं जितकें लिहिणें शक्य तितकें लिहिलें आहे.

यादवांचें राज्य गेल्यावर दक्षिणेंत विजयानगर येथें १३३६ सालीं हिंदू राज्य स्थापन झालें. सन १३४६ सालीं अल्लाउद्दीन हुसेन गंगू ब्राह्मणी यानें कलबुर्ग्यास ब्राह्मणी राज्याची स्थापना केली. या दोन्ही राज्यांत नेहमीं कटकटी सुरू असत यामुळें लोकांत बलवर्धनाची फार जरुरी भासे.

बाहमणी राज्याचा पहिला बादशाहा अल्लाउद्दीन हुसेन गंगू याचा मुलगा मुजाहिद हा विलक्षण बलवान होता. तो १४ वर्षांचा असतांनाच त्यानें कुस्तीमध्यें आपल्या प्रतिपक्षाची मान मोडून त्याला ठार केलें होतें असें इतिहासकार महमद कासीम फेरिस्ता यानें लिहिलें आहे. विजयानगरचा कृष्णदेवराय हा सिंहासनावर स. १५०९ ते १५३१ पर्यंत होता. हा राजा महाराधिराज सिंहासनाधीश्वर, नांवाचा तसाच सर्व रीतीनें कर्तृत्ववान, पूर्ण स्वतंत्र, निरंकुश सत्ता व अधिकार चालविणारा, स्वतःचें वजन, महत्व व दबाब कायम ठेवणारा, प्रभाववान व प्रतापी राजा होता. ऐन अमदानींत तो चांगला सशक्त व कसलेला असून, पुढें सुद्धां कसरत सारखी कायम ठेऊन, त्यानें आपलें शरीर तयार ठेविलें होतें. तो मोठ्या पहाटें उठून मुद्‌गल जोडी व दांडपट्टा यांचें हात खच्चून करी आणि त्यायोगें शरिरांतील सर्व स्नायू व पठ्ठे भरदार व प्रेक्षणीय ठेवीत असे. तो पटाईत घोडेस्वार असे. त्याचें शरीररूप व चर्या भव्य असून त्याच्याशीं प्रसंग पडणारावर त्यांच्यामुळें चांगलीच छाप बसे. पदरच्या अवाढव्य फौजेचें आधिपत्य तो स्वतः करी. तो फारच शूर, योग्य, व राजकारणी असून मनाचा उदार, अंतःकरणाचा कोमल व स्वभावाचा दिलदार होता. तो पहाटें उठल्यावर पाऊण शेर तिळाचें तेल पीत असे. मग सर्वांगास तेल माखून, लंगोट बांधून खूप भारी वजनदार खापराचे मुद्‌गल फिरवीत असे. मग तो पदरच्या एखाद्या मल्लाबरोबर कुस्ती व कसरत करीत असे. घामाबरोबर सारें तेल निघून जाईतोंवर तरवारीचे व दांडपट्याचे हात करण्याची त्यांस सवय असे. त्याचा हा सर्व व्यायाम सूर्योदयापूर्वींच पूरा होत असे.

राजाचें हें उदाहरण जनतेच्या डोळ्यासमोर असल्यानें त्याचें अनुकरण जनताहि मनःपूर्वक करीत असे. त्याच्या राज्यांत सर्वत्र धिप्पाड व पिळलेल्या शरिरांचे लोक दिसून येत. त्याच्या राजवाड्यांतील रक्षकबायकांमध्यें ढालतरवारी बांधून त्या उपयोगांत आणणाऱ्या, दांडपट्टा खेळणाऱ्या, कुस्ती लढणाऱ्या बायका असत. यावरून त्याचे राज्यांत बलवर्धनाकडे लोकांचें लक्ष किती असें हें दिसून येतें. पोर्च्युगीज वकील खिस्तवाओ–डी–फिग्यूरिडो यानें महाराजाधिराज कृष्णदेवराय याच्या दैनिक चरित्राचीं फार सुंदर वर्णनें दिलीं आहेत व तीं फार उद्‌बोधक आहेत. रोज मल्लांच्या कुस्त्या होत. रणांगणाभोंवतीं उत्तम साज घातलेले

हत्ती उभे रहातात. रंगणांत फक्त मल्ल व जेठी यांसच जाण्यास परवानगी असे.' राजासमोर पान खाण्याची मुभा फक्त मल्लासच असें. मग इतर कोणालाहि कसल्याहि दरजाचा सरदार असला तरी नसे. राजा सिंहासनावर बसल्यावर मल्लांच्या कुस्त्या सुरू होत. फिग्यूरिको म्हणतो—या मल्लांच्या कुस्त्यांत व पोर्च्यूगीज मल्लांच्या कुस्त्यांत फरक दृष्टीस पडे. कुस्त्या खेळतांना हे मल्ल ऐकमेकांना अशा कांहीं जोरानें थप्पडा व धक्के धडाके मारतात कीं, त्यांच्या मुळें डोळे फुटतात, दांत पडतात व थोबाड फुटून विद्रूप होऊन जातें. कांहीं मल्ल बेहोषसुद्धां होतात. तेव्हां त्यांस उचलून नेतात. त्या लोकांचे हुद्देदार व परीक्षक नेमले असतात. ते आखाड्यांत हजर राहून, प्रत्येकाला योग्य व कायदेशीर रीतीनें कुस्ती खेळण्याची तजवीज करून, हार अथवा जीत ठरविण्याची आणि इनाम देण्याची व्यवस्था लावतात. हें कुस्त्याचें काम तिसरे प्रहारापासून संध्याकाळपर्यंत चालतें. अनेक प्रसंगांचें वर्णन दिल्यावर सदर वकील म्हणतो "साऱ्या दुनयेंत असा देखावा इतरत्र क्वचितच पाहण्यांत येत असेल. हे देखावे पहातांना आपली वृत्ति फार चमत्कारिक झाली. हें स्वप्न आहे कां अद्भुत दैवी चमत्कार आहे असें आपणास वारंवार वाटूं लागलें".

नूनिज म्हणतो या राजाजवळ एक हजार जेठी नेहमीं तयार असत. उत्सवांत त्यांच्या प्रत्यहीं कुस्त्या होतात. हे मल्ल एकमेकांना कांटेदार चक्रांनीं जोरानें मारून जखमी करितात. सर्वांत ज्यास्त जखमा होतील त्यांस राजाकडून दुशाले वगैरे इनाम मिळतात. यांवर एक हुद्देदार असतो. हे लोक राजदरबारांत दुसरी कांहीं नोकरी करीत नाहींत.

द्वंद्व युद्धामध्यें कोणी कोणाचा प्राण घेईल तर त्याला शिक्षा होत नाहीं. उलट त्याचा बहुमान होतो आणि मारला गेलेल्याची मालमिलकत त्याला मिळते. तरीपण दिवाणाची परवानगी मिळविल्याशिवाय कोणालाहि द्वंद्वयुद्ध करितां येत नाहीं. अहमदनगरच्या निजामशाहींत शरिराचे जोपासनेकडे विशेष लक्ष पुरविलें जात असें. त्यामुळें जिकडेतिकडे बेगुमान लोक दृष्टीस पडत असत.

श्रीशिवकालीं बलवृद्धीकडे विशेष लक्ष पुरविलें जात असें. ब्राह्मणवर्गांत सूर्यनमस्कारावर जास्त लक्ष दिलें जात असें. श्रीसमर्थ रामदासस्वामी रोज दोन हजार सूर्यनमस्कार घालीत.

श्री समर्थ म्हणतातः—

शक्तीनें पावती सुखें ।
शक्ती नसतां विटंबना ।
शक्तीनें नेटका प्राणी ।
वैभवें भोगितां दिसें ॥ २६

कोण पुसें अशक्ताला ।
रोगीसे बराडी दिसें ।
कळा नाहीं कांती नाहीं ।
युक्ती बुद्धी दुरावली ॥ २७

साजिरी शक्ती तो काया ।
काया मायाचि वाढवी ।
शक्ती तों सर्वही सुखें ।
शक्ती आनंद भोगवी ॥ २८

सार संसार शक्तीनें ।
शक्तीनें शक्ती भोगिजे ।
शक्त तो सर्वही भोगी ।
शक्तीवीण दरिद्रता ॥ २९

शक्तीनें मिळतीं राज्यें ।
युक्तीनें यत्न होतसें ।
शक्ती युक्ती जयें ठायीं ।
तेथें श्रीमंत धावती ॥ ३०

युक्ती ते जाड कळा ।
विशक्तीसी तुळणा नसे ।
अचूक चुकेना कोठें ।
त्याचीं राज्यें समस्तही ॥३१

युक्तीनें चालती सेना ।
युक्तीनें युक्ती वाढवी ।
संकटीं आपणा रक्षी ।
रक्षी सेना परोपरी ॥ ३२

उदंड खस्तीचीं कामें ।
मर्द मारुनि जातसे ।
नामर्द काय ते लंडी ।
सदा दुश्चीत लालची ॥ ३३

अध्यात्मसार.

यावरून श्रीसमर्थांचें शक्तिविषयक काय विचार होते हें स्पष्ट दिसून येतें. सामर्थ्य असल्या शिवाय आत्मविश्वास उत्पन्न होणें शक्य नाहीं व आत्मविश्वासा शिवाय पराक्रमाचीं, धैर्याचीं कामें होणें बिलकुल अशक्य. करितां बलोपासना केली पाहिजे.

श्री शिवकालीं जावळीचे प्रतापराव मोरे विजापूरच्या दरबारीं शृंगारपूरच्या सुर्व्यांच्या विरुद्ध तक्रार करण्यास गेले होते. एक वर्ष त्यांची दाद लागली नाहीं. कसें तरी करून बादशहासमोर जाण्यास मिळावें म्हणून ते वाट पहात होते. आपल्या आंगची मर्दुमकी बादशहास दाखविण्याची संधि मिळाल्यास आपलें काम साध्य होईल अशी त्यांस जाणीव होती. त्यावेळीं बादशहाचे दरबारांत अनेक जेटी (मल्ल) यांच्या कुस्त्या होत असत. ह्या कुस्त्यांमध्यें जो जय मिळवील त्यास अनेक प्रकारचे किताब मिळून त्यांचा गौरव होत असे. त्या संधीचा लाभ घेऊन प्रतापराव यांनीं बादशहाच्या जेठीबरोबर कुस्ती करून त्यास जिंकलें. त्यावरून प्रतापरावाच्या बळाची पारख करण्याकरितां बादशहानें त्याच्या अंगावर एक वाघ घातला. प्रतापराव फार शूर होते. हा आणीबाणीचा प्रसंग पाहून त्या वीरानें मुळींच न डगमगतां तरवारीचा हात करून वाघाचें मुंडकें उडविलें. हें त्याचें असामान्य धैर्य व त्याचें तरवार चालविण्याचें कौशल्य पाहून बादशहा खूष झाला व त्यानें त्यास आपणाजवळ ठेऊन घेतलें. प्रतापरावानें केलेल्या अचाट शौर्याबद्दल त्यास " अधटराव " असा किताब दिला व त्यास जावळी इनाम दिली.

श्रीशिवाजी महाराजांनीं जीं अचाट कृत्यें केलीं त्यांवरूनच श्रीसमर्थांनीं वर्णिल्याप्रमाणेंच शक्ति आणि युक्ति एक ठिकाणीं आली असतां काय होतें याचा उलगडा स्पष्टपणें दिसून येतो. श्रीशिवरायांचें चरित्र म्हणजे शक्ति आणि युक्तीच्या मिलाफानें झालेला असामान्य व अदृष्टपूर्व विजय. ज्याप्रमाणें श्रीमारुतीरायांचें चरित्र त्याचप्रमाणें शिवरायाचें चरित्र —

" मनोजवं मारुततुल्यवेगं ।
जितेंद्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठम् ॥ "

हीं सर्व श्रीमारुतीरायांस लाविलेलीं विशे- षणें श्रीशिवरायासहि लागतात आणि म्हणूनच श्रीशिवरायाची थोरवी. शक्तीशिवाय सर्व व्यर्थ आहे. म्हणून शक्ति आंगीं आणली पाहिजे व ती कमावण्याकरितां अखंड यत्न केला पाहिजे. ' श्रीशिवकालीं ' पर्वतप्रांशुवपुषः— पर्वताप्रमाणें धिप्पाड, परिपीनोन्नतस्कंधाः सन्नद्धाः पृथुवक्षसः म्हणजे ज्यांचे खांदे उंच व पुष्ट व वक्षस्थलें विस्तीर्ण असून जे नेहमीं सज्ज असत असे पुरूष सर्वत्र दृष्टीस पडत आणि अशाच लोकांच्या हस्तें महाराजांनीं अचाट साहसाचीं कामें करवून घेतलीं. भीमतुल्य तानाजी मालुसरे, बाजी पासलकर व एसाजी कंक यांनीं आपलीं नांवें आपापल्या अतुल पराक्रमानें अजरामर करून ठेवलीं. या पुरुषांस कांहींच अशक्य नव्हतें. ते सदैव सज्ज असत आणि स्वामीकार्यींच त्यांनीं आपले देह वेंचिले. धन्य ते सेवक आणि धन्य त्यांचे स्वामी.

श्री छत्रपति शिवाजी महाराज भागानगरास गेले त्यावेळीं त्यांच्या मनोरंजनाकरितां बादशहा अबदुल तानाशा यांनीं हत्तीची साठमारी केली. करालविक्राल हत्ती रंगणांत सोडिले. श्री शिवरायांकडे वळून बादशाहा म्हणाले " महा- राज आपलेपाशीं असे हत्ती असल्याचें दिसत नाहीं." महाराज आपल्या उजव्या बाजूस उभे राहिलेल्या बाळमित्र एसाजी कंकाकडे वळून म्हणाले "एसबा, बादशाहा म्हणतात आपले जवळ हत्ती नाहींत, या विक्राळ हत्तीशीं लढणार काय." ? " जी सरकार " म्हणून त्या वीरानें अंगावरील कपडे काढले. तों आंत चड्डीकाचा कसलेलें पिळदार शरीर, भरदार छाती पाहून सर्व थक्क झालें. एसबांनीं महाराजांस व बादशाहास मुजरा केला व " हुकम " झाल्यास हत्तीशीं लढतों. निशःस्त्र वा सशस्त्र जसा हुकूम होईल त्याप्रमाणें करितों म्हणतांच आश्चर्यानें सर्वत्र गजर झाला. महा- राजांचे आज्ञेनें निशःस्त्र व सशस्त्र एसाजी त्या हत्तीशीं लढला. सर्वांनीं त्याच्या धैर्याचें, पराक्रमाचें, शक्तीचें व युक्तीचें कौतुक केलें. पावलोपावलीं हत्ती मारणारसें वाटतें तोंच एसाजी युक्तीनें निसटून जाई. अखेर हत्ती चिडला व त्यानें चाल केली, आतां तो धरणार तो एसाजीनें तरवार चालवून हत्तीची सोंड उतरवली. जयजयकार झाला. ज्याचे पदरीं असलीं निधड्या छातीचीं नररत्नें तो दिग्विजयी झालाच पाहिजे असें सर्व बोलूं लागले. बाद- शहा आश्चर्यानें स्तंभित झाला. त्यानें आपल्या गळ्यांतील रत्नाचा हार एसाजीस देण्यास काढला. एसाजीनें कृतज्ञतापूर्वक मुजरा केला व " माझे धनी मजला देणार समर्थ आहेत " असें म्हणून मागें सरला. असे असंख्य वीर महाराजांचे पदरीं होते म्हणूनच महाराज बिकट परिस्थितींत लढून विजयी झाले.

शहाजी महाराजांपाशीं जेठी व मल्ल असत. एकदां त्यांजसमोर आखाड्यांत दोन मल्ल खड्गयुद्ध करीत असतां तरवारी फेंकून देऊन आवेशाच्या भरांत त्वेषानें एकमेकास ठोंसे देऊं लागले. शहाजीराजांचा रक्षापुत्र कोयाजी- राजा कुस्ती, कवायती व अश्वारोहणांत अत्यंत निपुण होता. तो मल्लविद्या नरषट्का नांवच्या प्रख्यात जेठीपाशीं शिकला होता.

श्रीशिवरायाचे वडील बंधू संभाजीराजे हेहि मल्लविद्येंत निष्णात होते. युवराज संभाजी महाराज अभ्यास असतां व त्यांचें वय ९ च वर्षाचें असतां त्यांस कुस्ती करण्यास बादशहा औरंगझेबान आज्ञा केली. पण आपण ती बाल-भाव असतांनासुद्धा झिडकारून टाकली म्हणून संभाजीमहाराज श्रीतुळजापूर भवानीस वार्षिक नेमणूक करून दिलेल्या संस्कृत पत्रांत मोठ्या अभिमानानें लिहितात. संभाजीमहाराजहि मल्लविद्या उत्तम जाणत होते.

पेशवाईत श्रीमंत बाजीरावसाहेब, चिमाजी आप्पा, नानासाहेब, सदाशिवरावभाऊ हे तालीमखान्यांत जोर जोडी करीत असत. श्रीमंत सदाशिवरावभाऊ सूर्यनमस्कार घालीत व त्यांचें शरीर नमस्कारांनीं अंगावर पडलेल्या घट्ट्यांवरून पानपतच्या रणमैदानांत ओळखलें गेलें. दौलतराव शिंद्यांबरोबर असलेल्या ब्राउ-टनसाहेबानें आपल्या Letters written in a Mahratta camp during the year 1809 या ग्रंथांत अखाडा–कुस्त्या–आणि पहिलवान या सदराखालीं आपल्या १९ नंबरच्या पत्रांत खालील मजकूर दिला आहे.

"Our Sipahis have commenced the exercises which are customary at this season of the year. The natives all over India are exceedingly fond of these diversions; which are regulated by certain ceremonials, observed with the most scrupulous etiquette. The first exercise is generally the Dand, the second is the Kusti or Wrestling at which the natives of India exhibit great skill and activity, the third exercise is the Moodgurs and the Lezim, the former thick clubs of hardwood about 2 feet or upwards in length and from 14 to 20 pounds in weight which are wielded about some what in the manner of our dumb-bells; the latter Lezim is a Stiff bow of Bamboo bent by strong iron chain to which a number of small round plates of the same metal are affixed for the purpose of increasing the weight and making a jungling noise. All these modes of exercising tend to open the chest, set up the body and strengthen the muscles and the effect produced by them upon a young lad at the end of the season is astonishing. The Maharaja (Doulatrao Shinde) is a great patron of wrestlers and retains a celebrated wrestler in his service, to whom he makes a daily allowance of a sheep and 20 pounds of milk. Great men in India take a pride in having the best wrestlers in their service, who are permitted to make use of their horses, elephants, etc. whenever they please. Nay to such pitch is this passion for gymnastic exhibition carried, that the art is some-

times practised by women, who study to make their bodies hardy and their flesh firm by following the prescribed regimens and go about challenging the wrestlers in the different villages through which they pass to try a fall. These amazons sometimes attain to such a degree of proficiency, that it is rare for the most experienced of their male opponents to overthrow them. It must be added, however, that the best wrestlers often decline engaging in these contests from the fear of incurring the disgrace of being worsted by a woman."

वरील उताऱ्यावरून पेशवाईच्या अखेरीचे वेळीं सुद्धां ब्राउटन साहेबाच्या लिखाणावरून १८०९ पर्यंत सर्व हिंदुस्थानांत दंड काढणें, कुस्त्या करणें, मुद्गल फिरविणें व लेझीम खेळणें हा विषय अत्यंत आवडीचा होता असें दिसतें. प्रत्यक श्रीमंताजवळ पहिलवान लोक असत व ते मल्लविद्येचे पुरस्कर्ते होते. ब्राउटन साहेबाच्या मतें एक वर्षांत या व्यायामानें तरुणांच्या शक्तींत व रुबाबांत दृश्य असा फरक दिसून येत असें. शरीर सुदृढ होऊन छाती भरदार व स्नायू बळकट होत व अंगांत रग उत्पन्न होत असे. वेदिक काळापासून तो पेशवाईअखेर सार्वत्रिक बलवर्धनाकडे जनतेचें लक्ष असें. त्यामुळें प्रत्येकास आत्मविश्वास असे व प्रत्येक खेडें गांवांतील आखाड्यांत तरुण व्यायाम घेतांना जिकडे तिकडे दृष्टीस पडत. पण आतां मात्र सार्वत्रिक या विद्येसंबंधीं तरुण पिढींत उदासीनता दिसून येते. ही स्थिति बदलली पाहिजे. पुरुषानें व स्त्रीनें कांहींना कांहीं व्यायाम नित्यानें केलाच पाहिजे, बलवर्धन केलें पाहिजे व आपुलें आयुष्य वाढविलें पाहिजे व तें सत्कारणीं लाविलें पाहिजे.

सर्वे सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयः अशी प्रार्थना करून या आपल्या प्राचीन भरतखंडावर त्या दयाघन परमेश्वराची कृपा होऊन त्यानें आम्हांस उदयोन्मुख करावें असें म्हणून हा बराच लांबलेला लेख पुरा करतों.

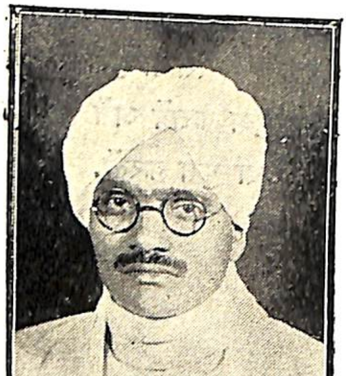
श्री.

मराठेशाहींतील व्यायाम.



भारतवर्षांत युद्धकला कांहीं नवी नाहीं. महाभारत आणि रामायण यांमध्यें अनेक युद्धांचीं, योद्ध्यांचीं व युद्ध साधनांचीं वर्णनें आहेत. हीं युद्धें करणारे साहजिकच सुदृढ व शक्ति कमावलेले असेच वीर असणार. गदायुद्ध करणारे किती तरी बलाढ्य असल्याचें आपण वाचतों. ढाल, तरवार आणि बाणभाते त्यांच्या जोडीला, गदा, मुद्गर, परशु, चक्र, तोमर वगैरे अनेक हत्यारें पुराणांतरीं उल्लेखिलेलीं आहेत. 'शतघ्नी' म्हणजे शंभरांना एकदम मारणारी रामायणांत उल्लेखिलेलीं आहेत. येणें-प्रमाणें युद्धविद्या हिंदुस्थानांत आणि अर्थात् महाराष्ट्रांत आज दहावीस शतकें तरी प्रचलित आहे. ज्याला मराठे-शाही म्हणतात, ती शाही पुढें येण्यास बऱ्याच अंशीं युद्ध-विद्याच कारणीभूत झाली आहे आणि युद्धविद्येच्या पोटांत मल्लविद्या येतेच.

—: लेखक :—



प्रो. दत्तात्रय वामन पोतदार.

साधारणपणें जरी छत्रपति शिवाजी महाराज यांच्या-पासून मराठेशाही स्थापन झाली असें समजतात, तरी शिवाजीचे कर्ते वडील शहाजीराजे यांनीं निजामशाही ज्यावेळीं अखेर अखेर स्वतःच्या पराक्रमानें आवरली होती,

त्यापूर्वींहि मराठे राजदरबारीं पुढें येऊं लागले होते. या शाहाजीच्या वेळीं खुद्द निजामशाहींत आखाडे चालत असून कांहीं वेळ आपापसांतच द्वंद्वयुद्धें कशीं जुंपत आणि त्यांत नित्य प्राणहानि कशी होत असे याविषयीं हिंदुस्थानचा एक इतिहासकार महमद कासीम फरिष्ता याच्या इतिहासाच्या ब्रिग्ज़्कृत इंग्रजी भाषांतरांतील पुढील उतारा लक्षांत घेण्यासारखा आहे.

"The practice of *yekung (single stick) was also introduced by this prince, who was himself well skilled in the sword, and delighted much in the exercise; accordingly, as is ever the custom, the people being eager to copy the prince, both high and low devoted themselves to it, and instead of colleges, as is usual in Mahamedan cities, school for single-sword and wrestling were established in all quarters of the city of Ahmudnuggur. Nothing was talked of but this art in every assembly, till at length things grew to such a pitch in the strife-engendering climate of the Deccan, that people vaunted over their neighbours; and brawls arising between rash young men, they frequently begged to make good their cause before the King, who used to see them combat with swords in his presence; and he who gave the first wound was considered the victor. In consequence of this encouragement, a crowd of young men were in the habit of assembling daily at the palace for the purpose of displaying their skill, till at length a day seldom passed without one or two persons being killed. The King, thinking it time to discountenance this practice, gave orders, that no more exhibitions of this sort should take place in his presence, though the combatants were at liberty to settle their disputes on the outside of the town; and it was commanded, that if either party were killed in fair combat, no retaliation should be required. This vile custom is so congenial to the Mahamedans of the Deccan, that it has spread far and wide from Ahmudnuggur; and it is so fashionable at the present day, that even learned divines and philosophers, as well as nobles and princes, practise duelling; and if

* Yekung bazy is when the sword or stick alone is used. Do–ung bazy is when the shield, or two swords are wielded, one in each hand. The Marrattas excel in this exercise at the present day; and scarcely a Marratta lad of fifteen will be found who is not an expert swordsman.

their children show any backwardness in this way they do not esteem them as lads of proper spirit".

ब्रिग्जनें फिरस्त्याच्या भाषांतरावरील टीपेंत जें असें म्हटलें आहे कीं, ब्रिग्जच्या काळीं १५ वर्षांवरील कोणीहि मराठा मुलगा असा नव्हता कीं ज्याला तलवार वापरतां येत नसे, तें अत्यंत ध्यानांत धरण्यासारखें आहे. ही स्थिति शहाजीराजे यांच्या वेळींहि बव्हंशानें असली पाहिजे, किंबहुना त्याच्याहिपूर्वी यादव, राष्ट्रकूटादिकांच्या काळींहि महाराष्ट्र लढाईच्या कामीं तयार असावा. भास्कर कवीच्या शिशुपाल वधांत 'रणतुरे,' 'रणपिसे,' 'रणसोयरे,' 'रणनोवरे,' 'रणकाळडंका,' 'रणमोहरी,' 'रणवागुल,' इत्यादि शब्द जे येतात आणि 'ओढणखाण्डु' वगैरे जे हत्यारांचे उल्लेख येतात, त्यांवरून शालिवाहनाच्या अकराव्या बाराव्या शतकांत महाराष्ट्र युद्धप्रवण आणि युद्धप्रवीण होता, असा तर्क करतां येतो. पुढें एकनाथाच्या काळीं 'रुक्मिणी—स्वयंवर' वगैरे त्यांच्या ग्रंथांत जीं युद्धवर्णनें आलीं आहेत, आणि त्यांत 'वीरगुंठी' 'माजीची कटार' 'भातडींतले बाण' 'वीरांची वोढाकाढी 'वीर झोडी' 'वाघनखे' 'तिखे' 'धर्मवाट' 'आलिवाट' वगैरे जे शब्द आणि उल्लेख आले आहेत, ते खुद्द नाथांच्या युद्धकर्माशीं असलेला परिचय आणि नाथकालीन युद्धरंग यांची आठवण करून देणारे आहत.

समर्थांची प्रसिद्धि अशी आहे कीं त्यांनीं बजरंगोपासना महाराष्ट्रांत रूढ करून गांवोगांवीं तालमी स्थापिल्या. त्यांचीं भीमरूपी स्तोत्रें प्रसिद्धच आहेत. त्यांचें उड्डाणमारुतीचें ध्यान हें दासमारुतीपेक्षां अधिक प्रोत्साहक व स्फुरणदायक आहे. आजकालच्या रामदासियांचा तालमींशीं तसा कांहीं संबंध दिसत नाहीं. समर्थांच्या काळींहि त्यांचा निकटवर्ती शिष्यांचा आणि तालमींचा साक्षात् संबंध काय होता, हें अजून खात्रीपूर्वक ठरवितां येत नाहीं. तथापि समर्थांनीं एकंदरीनें मल्लविद्या महाराष्ट्रांत पसरवून त्यास बलोपासनेची गोडी लाविली, असें स्थूलपणें म्हणण्यास हरकत नाहीं. समर्थांची वाणी अत्यंत ओजस्वी आहे आणि तिची प्रेरक शक्ति फार वरच्या कोटींतील आहे. समर्थांनीं केलेल्या स्तोत्रांतून पुढील स्तोत्र देतों. त्यावरून तालमींतील तयार झालेले जे लोक पुढें युद्धांत जावयाचे असतील त्यांनीं वीर मारुतीची उपासना करून दंडामध्यें सोन्याच्या मारुतीचा ताईत बांधावा असा दंडक समर्थांनीं घातला असावा. म्हणजे मारुती संकटामध्यें मदतीस धावून येईल असा विश्वास बाळगून मराठी वीरांनीं आपलीं कामें करावीं असा याचा अभिप्राय दिसतो.

लघूशी परी मूर्ति हे हाटकाची ।
करावी तथा मारुतीनाटकाची ॥
असावी सदा ताइतामाजि दंडीं ।
समारंगणीं पाठ दीजे उदंडी ॥१॥

ठसा हेमधातूवरी वायुसूतू ।
तथा ताइताचे परी रौप्यधातू ॥
तयाची पुजा मंदवारीं करावी ।
बरी आवडी आर्त पोटीं धरावी ॥२॥

स्वधामासि जातां प्रभू रामराजा ।
हनूमंत तो ठेविला याच काजा ॥
सदा सर्वदा राम दासासि पावे ।
खळीं गांजतां ध्यान सोडून धांवे ॥३॥

समर्थादि संतमहंत सोडून दिले तरी शहाजी राजे, शिवाजी महाराज, संभाजी महाराज, प्रभृति अनेक मराठे वीरांचीं चरित्रें पाहिलीं आणि सैन्य उभारून व युद्ध करून त्यांनीं बलाढ्य शत्रूशीं, यशस्वी टक्कर कशी दिली हें पाहिलें म्हणजे महाराष्ट्रांत मल्लविद्या चांगलीच जागती असली पाहिजे, याविषयीं संदेह राहात नाहीं. परंपरेनें ही विद्या महाराष्ट्रांत चालूच होती, इतकें स्वच्छ म्हणतां येतें. कोणकोणते मल्ल याकाळीं प्रसिद्धीस आले, त्यांच्या तालमी कोठें व कशा चालत, त्यांची पद्धति काय होती, ते साधनें कोणतीं वापरीत, त्यांस उत्तेजन कसें मिळे, त्यांचा दर्जा कसा होता इत्यादि बाबींविषयीं विवेचन करण्यास आपणापाशीं तपशील नाहीं. परिणामावरून अनुमान करावयाचें तर वर दिलें आहे त्याप्रमाणेंच तें करावें लागेल. शिवाजी महाराजांच्या शिक्षणाविषयीं जे तुरळक उल्लेख आहेत त्यांमध्यें मामुलीपणाच आढळून येतो. अश्वारोहणविद्या, शस्त्रविद्या वगैरेंत महाराज प्रविण झाले असा त्या उल्लेखांचा भावार्थ आहे. अमात्यांच्या राजनीतींतील उल्लेख या प्रकरणीं सामान्यरीत्या ध्यानांत ठेवण्यासारखा आहे. ‘ तसेंच भेजपें, पराजपें, कुस्ती घेणें, तालीम करणें या विद्यांचे राजगुरु जेठीआदि करून बरे त्या त्या विद्येंत निपुण असे पाहून ठेवावे.’

पुढें पेशवाईंतील कागदपत्रांत कोठें कांहीं जे फुटकळ उल्लेख सांपडतात त्यांवरून लाठी, बोथाटी, दंड बैठक वगैरेंचा अभ्यास त्यावेळचे बहुतेक तरुण करीत असें दिसून येतें. नानासाहेब पेशवे यांनीं आपले बंधु रघुनाथरावदादा हे लहान असतांना त्यांस लिहिलेलें एक पत्र राजवाडे यांनीं प्रसिद्ध केलें आहे. त्यांत नानासाहेब म्हणतात, विराटपर्वापासून पुढें भारत रिकामपणीं वाचीत जावें. नेमेंकरून **शंभर दोनशें दंड निरंतर** काढीत जाणें. केवळ घोडीं फेरावयाचे छंदास न लागणें. यांत रोज जोर काढणेचा उपदेश केलेला ध्यानांत ठेवण्यासारखा आहे. नारायणराव पेशवे यांच्या लिहिण्यावरून नंदराम बिन भवानी पेहेलवान पुण्यास पेशवे सरकारच्या पदरीं होता, असें दिसतें.

(पेशवे दप्तर खं० ३२ ले० ४४) दुसरा उल्लेख असा सापडतो. ‘दहा बोथाट्या उत्तम बोंडाच्या बुढ्यासमेत त्यांत दोन आम्हाजोग्या बारा हात लांब आखूड पेराच्या व दहा भाले फळीबुढ्यासमेत तयार करून पाठवणे. दोहो चहू दिवसी घोडी फेरावयास जाण्यामुळें बोथाट्या फार मोडतात’ (किता ले० ४३) असें नानास नारायणरावानें लिहिलें आहे. नारायण—व्यवहार—शिक्षा राजवाडे यांनीं म० इ० सा० च्या ४ थ्या खंडांत छापला आहे. या नीतिग्रंथांत ‘धनीपणाचे गुण’ सांगतांना ‘व्यायाम श्रमसहिष्णी असावा. हसगे (घोड्यावर बसणें), तालीमखाना इत्यादि शिक्षा शके १७११ तील आहे. या शिक्षेंत दुसऱ्या एका ठिकाणीं पुढील कलम आहे. ‘शरीरास जपावे त्याचे गुण (१) आहार नेमानें करावा (१) व्यायामाचा अभ्यास करावा.

विश्रामबागेचा वाडा बांधण्याचा मक्ता त्रिंबकजी डेंगळयानें घेतला. चौकांतील तालीमखान्याचा उल्लेख त्यांत आला आहे. हरिवंशाच्या बखरींत पुढील मौजेचा प्रसंग आला आहे. 'श्रीमंत नारायणरावसाहेब हूड होते. कारभारी यांचा बहुमान रक्षीत नसत. एके दिवशीं पर्वतीस स्वारी गेली. तेथे स्वाऱ्या बोथाट्या खेळत होते. याप्रमाणें खेळ खेळत असतां श्रीमंतांनीं नानाफडणीस यांचें पागोटें बोथाटीनें पाडिलें.' मल्लविद्या आपल्याकडे प्राचीनकाळीं होती याचे दाखले पुराणांतरीं तर पुष्कळच आहेत. कंसचाणूरांचीं नांवें तर प्रसिद्धच आहेत. प्राचीन मल्लविद्येचें स्वरूप आज मोघमच माहीत आहे. **वज्रमुष्टि** म्हणून जो प्रकार इकडे क्वचित प्रचलित आहे तो बराच जुना आहे. युरोपिअन बॉक्सिंगसारखाच तो एक प्रकार आहे. परंतु बॉक्सिंगपेक्षांहि तो कठीण व भयंकर असावा असें वाटतें. हाहि प्रकार नष्ट होत आहे हें योग्य नाहीं. ही वज्रमुष्टि विद्या ब्राह्मणांमध्येंच आहे असें बडोद्याचे पहिलवान नरसाप्पा वज्रमुष्टि यांनीं आम्हास सांगितलें. कदाचित् ही विद्या द्राविडी असावी असा एक तर्क मनांत येतो.

मुसलमानांशीं संबंध आल्यावर या विद्येंत त्यांसंबंधाचेहि परिणाम उतरले असले पाहिजेत. आजहि कुस्तीचे निरनिराळे प्रकार दिसतात. त्यांचा ऐतिहासिक दृष्ट्या विचार केला तर त्यांचीं बीजें या राजकीय सांस्कृतिक घडामोडींत आढळून आल्याशिवाय राहणार नाहींत.इकडील कित्येक महंत '**मौलाअलीचें**' नांव घेतात व बजरंगाचेंहि घेतात. मौलाअलीची परंपरा शोधून काढिली तर हा संबंध बराच स्पष्ट होईल.

मराठी अमलांत जेव्हां महाराष्ट्र युद्धव्यवसायी बनला तेव्हां पायदळ, घोडदळ, पीलखाना (हत्तीदळ) व पुढें तोफखाना वगैरे सर्व भाग त्यास सजवावे लागले. किंबहुना चलाख व चपळ घोडदळाच्या जोरावरच मराठी सैन्यानें आपल्या हालचाली एवढ्या त्वरेनें करून जड व अर्बुज प्रतिपक्ष्यांना दमविलें. 'शालिहोत्र' विद्या आपल्याकडे जुनीच होती. परंतु त्याला या काळीं नवी चालना मिळाली. अश्वविद्या येथें रुजली. घोडे फेरीचा व्यायाम हा एक उत्कृष्ट व कसदार व्यायाम आहे. त्याचा छंद महाराष्ट्रियांस लागला. त्यामुळें हातापायांच्या नसा बळकट होऊन मोकळ्या हवेचीहि मौज भरपूर लुटावयास मिळूं लागली.

मुसलमानी अमदानीनंतर जेव्हां इंग्रजांशीं प्रसंग पडला तेव्हां केवळ घोडेदळांच्या जोरावर आपलें प्रभुत्व टिकविणें मराठ्यांस कठीण जाऊं लागलें. पायदळाला **कवाईती**ची नवी जोड युरोपियनांनीं देऊन तें अंग पुनः बलिष्ठ व प्रभावी केलें ! मत्रकंपू फौजांच्या धर्तीवर नवीन रचना मराठ्यांसहि करणें भाग पडलें. शेवटचे श्री. प्रतापसिंह छत्रपती सातारकर यांनीं तर जुन्या शास्त्रांत जे गरुडव्यूह, चक्रव्यूह, सांगितलेले आहेत त्याप्रमाणें नवीन व्यूह कसे रचावे त्याचे **नकाशेच** प्रत्यक्ष तयार करविले. असे सुमारें १०।२० अप्रतिम व अपूर्व नकाशे पुण्यास भारत इतिहाससंशोधक मंडळांत आहेत. ते जिज्ञासूंनीं अभ्यासण्यासारखे आहेत. यामुळें घोडदळाचीं स्पर्धिस्पर्धी पायदळें जोरावलीं. परंतु मराठ्यांनीं पायदळांकडे लक्ष्य द्यावें तितकें दिलें नाहीं. कंपू फौजांत बहुतेक भरती परदेशांचीच झाली. त्यामुळें ही पायदळी विद्या

महाराष्ट्रांत रुजली नाहीं, शिखांनीं ती उचलण्याचा बराच यशस्वी प्रयत्न केला.

पूर्वीच्या काळीं शिपायगिरी करणाऱ्याखेरीज जासूद, काशीद व हरकारे वगैरे मंडळीहि डाकेसाठीं बरीच लागत असे. त्यामुळें पायानें, उंटावरून व घोड्यावरून डाक पोचविण्याचा दौडी व्यवसाय करणारे पुष्कळ गुणी लोक तेव्हां असत. पुणें तें काशी, पुणें तें दिल्ली अशा दौडी त्यांस कराव्या लागत. 'मुनसू जासूद जोडी' पाठविण्याचे प्रसंग वारंवार येत. एका प्रसंगीं एक पुण्याहून अशा जासूद जोडीस काशीस तडक पोचण्यास दिवस लागले अशी माहिती आढळली आहे. म्हणजे धावण्याचा व्यायाम करणारे व धावणारे पुष्कळ लोक त्यावेळीं असले पाहिजेत. आजहि सत्तावीस मैली शर्यतींच्यामुळें निव्वळ त्वरेनें धावण्याचें कसब आंगीं आणण्यासाठीं पुष्कलजण झटतांना दिसतात. तशा शर्यती मात्र जुन्याकाळीं ठेवलेल्या दिसत नाहींत हें एक वैगुण्यच म्हटलें पाहिजे. त्वरेनें डाक पोचविणारास बक्षीस मिळून सर्फराजी होत असे तरी अलीकडे जसे युरोपियनांचे अनुकरणानें शर्यतींचे व चढाओढीचे प्रसंग होतात तसा नियमबद्ध प्रकार पूर्वी दिसत नाहीं. ग्रीस देशांत मॅरेथान शर्यतीसारखे प्रकार कित्येक शतकें चालू होते. आपल्याकडेहि द्रोणाचार्यांनीं कौरवपांडव मुलांचा एक '**रंग**' भरविल्याचा जसा उल्लेख आहे तसे '**रंग**' (शर्यती) भरत असले पाहिजेत. परंतु मराठी अमलांत कुस्त्यांचे हंगामी फड वगैरे उरूसयात्राप्रसंगीं भरत असले तरी त्याला जितकें संघटीत स्वरूप पश्चिमेकडे आलें तसें इकडे आलें नाहीं.

शिपाईगिरीशिवाय इतर जे कित्येक कारागिरी पेशाचे लोक आहेत त्यांचेपैकीं पुष्कळांना शरीरकष्टाचीं कामें करावीं लागतात. लोहार, सुतार, कुंभार, आरेकस, लाकूडफोडे वगैरेंस बराच व्यायाम—एकांगी असला तरी—घडतो. परंतु अलीकडे यंत्रानें सर्व कामें करून घेण्याची पद्धति रूढ होत चालल्यामुळें आपल्या शरिराच्या हातपायादि अवयवांचें सामर्थ्यहि सवय गेल्यामुळें क्षीण होण्याचें मोठें भय ओढवलें आहे ! ! गारुडी, कोल्हाटी, शेतकरी वगैरे अनेक व्यवसायी लोकांबद्दल असेंच म्हणतां येईल.

पुरूष सोडले व स्त्रियांकडे पाहिलें तर पूर्वीच्या काळीं स्त्रियांस बरेंच घरकाम करावें लागें. दळण, कांडण, धुणें, पाणी हीं बायकांचीं नित्याचीं कामें होतीं. ह्यांतलीं बरींच बैठीं व सावलींतील असून स्त्रियांच्या विशिष्ट अवयवपोषणासाठीं हे व्यायाम फार उपयुक्त होते. तसेच मुलींचे अनेक खेळ. परंतु आपल्या आळसामुळें व अविचारामुळें सांप्रत जें आचारांतर रूढ होत आहे तें हितदृष्टि ठेवून घडवून आणलेलें नसून अनेक प्रकारें दोषावह आहे. स्त्रियांच्या आरोग्याचे दृष्टीनें ह्या प्रश्नाचा खरोखर **तज्ञ** मंडळ नेमून बारीक विचार करण्याची नक्की वेळ आली आहे?

पूर्वी स्त्रियांत ज्या धाडशी व शूर असत त्यांस कधींकधीं **स्वतंत्र स्त्रीसैन्यांत** नेमीत. अशीं स्त्रीसैन्यें नमुन्यासाठीं ठेवीत असत. मुसलमान बादशहांचे प्रचंड जनानखाने असत. त्यांवर सशस्त्र स्त्रिया **दरोगिनी** म्हणून असत. अशा दरोगिणींचा उल्लेख सामराजाच्या रुक्मिणीहरणांत देखील आला आहे. मिनायाच्या पदरीं एक स्त्रियांची पलटण

होती. एका धाडशी युरोपीयन स्त्रीनें अशी एक पलटण तयार करण्याचा केलेला प्रयत्न इतिहासांत नमुद आहे. यावरून ज्या स्त्रियांची पात्रता व आवड युद्धकार्यासाठीं आढळून येई त्यांना तसा थोडा वाव त्याकाळींहि मिळे. राणी दुर्गावतीसारख्या शूर स्त्रिया मोठाल्या फौजा घेऊन आसफखानासारख्या बलाढ्य शूर सेनानीशीं निकरानें टकरा देत लढल्याचा रोमहर्षण वृत्तांत अकबराच्या इतिहासांत आढळतो. ही परंपरा थेट लक्ष्मीबाई झाशीवाल्या यांचेपर्यंत आढळून येते. परंतु स्त्रियांचे सृष्टिसिद्ध कर्म युद्ध हें खास नाहीं. त्यामुळें यापलीकडे त्यांची उडी जावयाची नाहीं हें खरें.

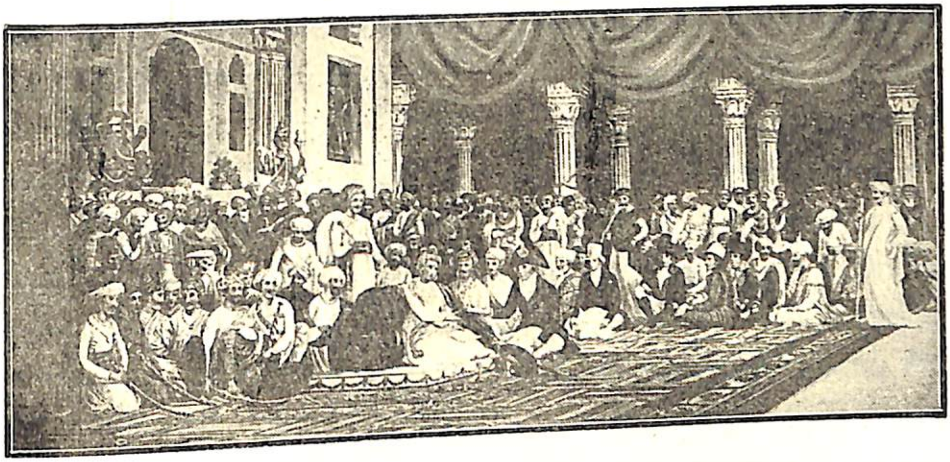
फार प्राचीन काळापासून मुसलमानी राजघराण्यांत **चौघन** म्हणून एक पोलोसारखा घोड्यावरून खेळण्याचा खेळ खेळत असत. मुसलमानी इतिहासांत त्याचे उल्लेख पुष्कळ जुन्याकाळीं देखील आढळून येतात. अशा एका प्रसंगाचें चित्र आम्ही भारतइतिहाससंशोधक मंडळाचे परवानगीनें पुढें दिलें आहे. त्यावरून वाचकांची या संबंधांत खात्री होईल.

असो. सूर्यनमस्कार, प्रदक्षणा योग वगैरे प्रकारांनींहि व्यायामाचा प्रसार समाजांत बराच होत असे. योगपद्धति तर बुद्धिव्यवसायी लोकांस फार सोयीची व फलप्रद असावी असें दिसतें. कारण त्यांत ध्यानादि मानसिक सामर्थ्यसंवर्धनाचा संबंध फार निकट येतो आणि बऱ्याच धार्मिक कर्मांमध्यें प्रदक्षणानमस्कारादिकांचा समावेष केल्यानें धर्मश्रद्धेबरोबरच प्रत्येकजण स्वतःच पापभयानें हीं तंत्रें संभाळी. परंतु धर्मश्रद्धेचा तंतु क्षीणबल झाल्यावेळीं नवीन बळ उत्पन्न करून या समाजोपकारक प्रक्रिया जगविल्या पाहिजेत. त्यांना रोचक रूप दिलें पाहिजे,

असो. येणें प्रमाणें जुन्याकाळच्या व्यायामविषयक परिस्थितीचें हें त्रोटक समालोचन आहे. साहित्य गोळा झालें म्हणजे सविस्तर प्रकरणशः याचा सांगोपांग विचार करणें सुलभ होईल.

श्री.

पेशव्यांचा तालमीचा शोक.



: लेखक :



रा. य. न. केळकर,
पुणें.

पेशव्यांच्या कुटुंबांतले सारे पुरूष तालमीचे व मर्दानी खेळांचे शोकी होते. पेशवे–दप्तर, पटवर्धन–दप्तर, पुरंदरे–दप्तर, वाडांच्या डायऱ्या, पारसनिसांचा इतिहास–संग्रह वगैरे समकालीन व विश्वसनीय साधनांतून याविषयीं पुष्कळ उल्लेख सांपडतात. ते एकत्र केले म्हणजे पेशव्यांच्या कुटुंबांतील पुरुषांच्या व्यायामप्रियतेवर व त्या वेळच्या एकंदर समाजाच्याहि तालमीसंबंधींच्या शोकावर चांगला प्रकाश पडतो.

थोरले नानासाहेब म्हणजे बाळाजी विश्वनाथ व बाजीराव आणि चिमाजी अप्पा यांच्याविषयीं स्पष्ट उल्लेख सापडत नाहींत. पण हे तीनहि पुरूष युद्धकलेंत व मर्दानी खेळांत प्रविण असावेत असें मानण्यास हरकत नाहीं. नानासाहेबांपासून स्पष्ट उल्लेख सांपडूं लागतात. ते स्वतः नियमानें स्वतःच्या खास तालीमखान्यांत मेहनत करीत असत. त्यांनीं आपल्या विश्वासराव व माधवराव या पुत्रांनाहि तो नाद लावला होता व पदरीं इतर अनेक कलावंताप्रमाणें नामांकित मल्ल आणि जेठीहि पाळले होते. नानासाहेबांच्या रोजकीर्दीत १७५४ सालाच्या जमादिलावर

महिन्याच्या २८ तारखेस पुढील उल्लेख आहे. "याजे खर्च तालीमखान्याकडे मुद्गलास तर्फे गोविंदजी भोई, तेल चमेली वजन पक्के ८८८९." २१–३–२७ च्या त्यांच्या रोजकीर्दीत त्यांच्या सरकारी तालिमखान्याचें थोडें वर्णन आहे. ती नोंध अशी:—

नानासाहेबांचा तालीमखाना.

"मल्हारराव भिकाजी यांजकडे सरकाराचे दागिने तालीमखान्यांकडील होते, त्यांपैकीं मशारनिल्हेनी पाठविले ते जमा गुजारत विश्रामजी शेळका खासबारदार दिमत सोनजी धनवडे. दागिने जमा तालिमखान्याकडे:—९ दगडी दागिने (२ नाल लहान, २ नाल थोर, १ खरबुजी, २ नाल चकरी, २ जोड नाल) २ नाल शिशाचे, १३ लाकडी दागिने (२ गदा १ गदा लहान १ सोटा, २ मुद्गल जोड्या, १ चंदनी जोडी, २ शिशव्याच्या जोड्या सुमार–१ फरश चंदनी २ मुद्गल जोडी १ लहान) एकूण २४ दागिने सरकारांत सदरहुप्रमाणें पावले असे म्हणून जाब लिहून दिला असे.

छ २८ जमादिलाखर सदरहु दागिने उदेभान चौकदार दिमत भवानसिंग व लछाजेठी वल्लद एकजेठी याचे हवाला केला असे. (पेशवा डायरी भाग ३ व्हाल्यूम १ पान ११५)

आनंदराव नांवाचा एक गृहस्थ नानासाहेबांच्या आप्तवर्गापैकीं होता. त्याला त्यांनीं उत्तमपैकीं पहिलवान बनवला होता. आणीबाणीच्या वेळीं नानासाहेब त्याला लढवीतहि. एक वेळ नानासाहेब साताऱ्यास असतां शाहू छत्रपतीकडे कांहीं जेठी आव्हान देऊन आले. तेव्हां नानासाहेबांनीं या आनंदरावाला महाराजांसमक्ष जेठीशीं लढविलें. त्यांत आनंदरावानें कुस्तींत 'जेठी' जीवें मारला ! म्हणून खूप होऊन शाहूमहाराजांनीं त्याला कांहीं जमीन इनाम करून दिली. (पेशवे–दप्तर)

खमसखम म्हणजे १७५४ सालाच्या रोजकीर्दीत जिल्हेज महिन्याच्या पहिल्या तारखेस लच्छा व कन्हैया या दोन जेठ्यांनीं कुस्त्या घेतल्या म्हणून २५ रुपये बक्षिस दिले आहेत. तसेंच त्याच सालच्या दुसऱ्या एका महिन्यांत येगा जेठी याला ७५ रुपये दिले आहेत. "खमसखमसेन रमजान छ २० खर्च जामदार इनाम देणें सदूपाथरवट पहिलवान यांस कुस्ती लढला, सबब रसानगी चिठी आख ३०"

भाऊसाहेबांची ख्याति.

भाऊसाहेब पेशव्यांची तालमीबद्दल विशेष ख्याति होती. चिंतामणराव वैद्यांनीं 'दुर्दैवी रंगू' कादंबरींत 'पानपतच्या रणांगणावरहि सूर्योदयापूर्वी हजार नमस्कार घालण्याचा त्यांचा परिपाठ चुकला नाहीं' असें लिहिलें आहे. या वर्णनांत अतिशयोक्तिच असेल असें म्हणवत नाहीं. दररोज व्यायाम करण्याची ज्याला संवय लागली आहे त्याला दिवसभर कितिहि कष्टाचें काम पडलें तरी रोजची मेहनत केल्याखेरीज राहवत नाहीं. मोठमोठ्या कंत्राटदारांना कारखान्याच्या तळावर हंगामी अखाडे आपल्या नोकरांकरितां मुद्दाम तयार करून द्यावे लागतात हें आजहि पहावयास सांपडतें. सुतार, लोहार, यांसारखे शारीरिक कष्टाचे धंदे करणारे लोकहि पहांटें किंवा काम झाल्यावर रात्रीं तेथें मेहनत केल्या खेरीज राहात नाहींत ! भाऊसाहे-

बांचे बाबतींत तर ही गोष्ट मुळींच खोटी नाहीं. कारण उदगीरच्या मोहिमेस निघण्याच्या आधीं कोणा मुजफरखान गारद्यानें त्यांच्या खुनाचा प्रयत्न केला. पण जखमा पूर्ण बऱ्या होई-पर्यंतहि त्यांना व्यायाम सोडविला नाहीं. पेशवे दप्तराच्या पहिल्या भागांत उदगीरच्या स्वारींत असतां ता. १६।१२।१७५९ रोजीं त्यांनीं स्वहस्तें नानासाहेबांस जें पत्र लिहिलें आहे त्यांत ते म्हणतात, " माझी प्रकृत प्रस्तुत बरीच आहे. दोहोतिही दिसाआड एकदा जेवतो. सांभाळून जेवावे लागते. पथ्य अगदी नाही. जड मात्र फार खात नाही. औषध पहिलें चालतें तेंच आहे. जखमेचें कातडें अजून बळकट झालें नाही. शिरेवर (जखम) म्हणून आंग थोडेसे दुखत असतें. शक्त अजून चांगली येत नाही. पाठीमुळे दंड—नमस्कार नाहीत. ते चाली लागल्या याहून बरे वाटेल. थोडा थोडा प्रारंभ आहे. " या पत्रावरून दंड नमस्काराचा व्यायाम भाऊसाहेब सतत स्वारींतहि घेत असत हें स्पष्ट दिसतें. पेशवा रोजकीर्दींत एक नोंध पुढीलप्रमाणें आढळते.

" खर्च जामदार—खासगत खर्च. रा. भाऊ कडे चोलणा तालिमेकरिता बेतविला गु॥ गोविंद केशव गजनीसनगे यौ "

राघोबादादांची मेहनत.

भाऊसाहेबांप्रमाणें राघोबादादाहि नेमानें आखाड्यांत जाऊन मेहनत करणारा होता. याच्या पुराव्यास खुद्द राघोबाच्या पत्रांचाच आधार मिळतो. पुरंदरे मास्तर यांनीं पुरंदरे दप्तरांत संशोधिलेलें राघोबाचें पत्र पुढील प्रमाणें आहे.

॥ श्रीशंकर ॥

पो।० छ० २१ रबिलोवल

" चिरंजीव राजेश्री नाना (धोंडोपंत पुरंदरे) यांसी प्रति रघुनाथ बाजीराव आसिर्वाद उपरी येथील कुशल जाणून स्वकीय लिहीत जाणे. विशेष तुम्ही पत्राचे उत्तर पाठविलें ते पावलें, लिहिला मजकूर सविस्तर अवगत झाला. ज्वराचा मजकूर लिहिला तर तो सखारामपंती सांगितला असावा परंतु तो लटका यांत संदेह अंगडीतला आहे कांही ताजेहि होत आहे दूवख्त दंड काढतो दो रोजा आड घोडी फेरावयास जातो. खातो ते जिरतें तुम्हास कळावें म्हणोन लिहिले असे काय लिहिणे हे आशिर्वाद. "

पेशवे दप्तर भाग १८ मधील ५५ नंबरच्या पत्रांत रघुनाथराव आपल्या भावास म्हणजे जनार्दन बाजीरावास लिहितो, " महमदहुसेन याची व ढोल्याची झोंबी लावावी आज नानापासी मी बोललो की महमदहुसेन पाडील. त्यास तीर्थरूप राजश्री भाऊस सांगून झोंबी लावून कोण पाडतो कसे होते ते सविस्तर लिहावे. सत्वर झोंबी लावावी तीर्थरूपास कागद वाचून कसे होते ते लिहिणे." त्याच भागांतील ८९ व्या पत्रांत फिरून रघुनाथराव भाऊसाहेबासच लिहितो कीं, 'तीर्थरूपाची आमची पैज पडली आहे. तरी महमदहुसेनाची झोंबी लावावी.'

विश्वासराव व माधवराव.

विश्वासराव व थोरले माधवराव यांना तर तालमीचा बाळाभ्यासच होता. खमसखमसेन म्हणजे १७५४ सालच्या रमजान महिन्याच्या

१३ व्या तारखेच्या रोजकीर्दीतील एक नोंध आहे ती अशी—" खर्च जिन्नस—राजश्री विश्वासराव व माधवराव याजकडे तालिमखान्यांत लावायासी अगरवत्ती सुमारे १ " यावेळीं माधवराव व विश्वासराव यांचीं वयें अदमासें १२ आणि १५ इतकीं असतील.

१७६६ सालीं माधवराव आजारी झाले तेव्हां त्यांच्या आईनें म्हणजे गोपिकाबाईनें एका पत्रांत त्यांस आग्रहपूर्वक लिहिलें कीं, " तालीम तुमच्या प्रकृतीस मानवत नाहीं तर ती करण्याचें तुम्ही सोडून द्यावें." त्यावर त्यांनीं उत्तर लिहिलें कीं, ' मला वडिलांचे आज्ञेपेक्षां तालीम अधिक आहे कीं काय? तालीम सोडली. हल्ली नमस्कार मात्र घालीत असतो' (खरे पान १४४). व्यायाम करण्याचा त्यांस अभ्यास अगदीं लहानपणापासून होता. पण क्षयाचीच व्याधि झाल्यामुळें त्यांचें शरीर निकोप व धणगट राहिलें नाहीं हें दुर्दैव होय.

नारायणराव पेशव्याच्या तालमीविषयीं स्पष्ट उल्लेख कोठें सापडला नाहीं. तथापि त्यांच्या मर्दानी खेळांविषयीं दोन चार उल्लेख पेशवेदप्तर भाग ३२ मध्यें आलेले आहेत. ३४ नंबरच्या पत्रांत तो तीर पाठविण्याविषयीं नानाफडणवीसास लिहितो कीं दहा बोथाट्या उत्तम बोंडाच्या बूढ्यासमेत त्यात दोन आम्हा जोग्या बारा हात लांब आखूड रामेच्या, व दहा भाले फलीबूढ्यासमेत तयार करून पाठवणें दोहोचहूं दिवशीं घोडी फेरावयास जाण्यामुळें बोथाट्या फार मोडतात. बोथाट्या व भाले सत्वर पाठवणें."

सवाई माधवरावाच्या इतर सर्व शिक्षणाबरोबर त्याच्या शारीरिक शिक्षणाची काळजी नानाफडणविसानें यथास्थित घेतली होती. त्याच्या मर्दानी शिक्षणाबद्दल व मेहनतीबद्दल युरोपियन लोकांनींहि समक्ष पाहून माहिती लिहून ठेवलीच आहे. सातारा येथील पारसनीस म्यूझियममध्यें सवाई माधवरावांच्या दिनचर्येत ४–५ शें पत्रांचा एक स्वतंत्र रुमालच आहे. त्यांत यासंबंधीं कांहीं लेख वाचल्याचें प्रस्तुत लेखकास स्मरतें. घोड्यावर बसून भाला फेकणें, दांडपट्टा खेळणें, वगैरे मर्दानी खेळ माधवराव खेळत असे. उदाहरणार्थ—वाडकृत पेशवा डायरीमधील तिस्सा समानीन छ २२ मोहरमची नोंध पहा (१७८८–८९) "बाजेखर्च राजश्रीराव यांचेकडे दांडलकडी खेळते समई हातास बांधावयास रुमाल तापत्यांचा सुमार १ तसलमात हणमंता टिळेकर खिजमतगार तापता कद हात २७ नग ८२ एकूण आख ६ ".

गोपिकाबाईचा उपदेश.

काव्येतिहास संग्रहांत ता. ८।११।१७८३ रोजीं गोपिकाबाईनें आपल्या नातवाला म्हणजे सवाई माधवरावाला दिनचर्या कशी ठेवावी याविषयीं जे नियम सांगितले आहेत त्यांत व्यायामासंबंधीं पुढील महत्वाचें कलम आढळतें. " तालीमखान्यांत जाऊन दंड काढावे. दिवसेदिवस शक्तिअन्वयें चढते दंड असावे बरोबर समवयी मुले ५।४ संभावितांची असावी व जेठी एक दोन व नेहमी विश्वासूक गृहस्थ असावयाचे ते असावे. जेठी यांनी कुस्तीचे डाव शिकवावे नंतर समवयी मल्लासुद्धा प्रकृतीस जो खुराक मानेल तो नेमे करून घेत जावा. "

इतिहाससंग्रहांत सवाई माधवरावाच्या ज्या दोनतीन दिनचर्या छापल्या आहेत त्यांवरून त्याला बाळपणापासूनच वज्रमुष्टि, कुस्ती वगैरेची फार गोडी लागलेली दिसते. एका दिनचर्येत असें म्हटलें आहे–" शिंदे पोरगे यांच्या वज्र-मुष्टीच्या लढाया लावतात. एखादा थकून पडला तथापि ढालाइताकडून सोडगे मारवावे आणि बळेच उभा करून पुन्हा लढवावे. नाकांतून, तोंडातून रक्त आले तथपि सोडूं देत नाहीत. दोनचार मुलें दुखण्यास पडली आहेत."

दुसऱ्या एका दिनचर्येंत असें म्हटलें आहे कीं, " दोनप्रहरी मुलें घेऊन बसावे. मनस्वी खेळ करावे. वज्रमुष्टीच्या ध्वजा कराव्या असें होत असते ! " तिसऱ्या एका दिनचर्येंत पुढील उल्लेख आहे. " गणेशपंत पेठे यांचा पुतण्या नमस्कारास येत असतो. त्याचे शरीर वायूबद्ध आहे. स्थूल बहुत आहे. त्यांजला दोन दिवस चौसोपीत एक प्रदक्षिणा धाव-वितात, बैठका करवितात."

Poona in bygone days, या पुस्तकांत पारसनीस म्हणतात, " मराठेशाहींत लोकांचे सगळ्यांत आवडते खेळ म्हणजे मर्दानी खेळ. पेशवाईंत लोकांनीं त्यांत पूर्णत्व मिळविलें होतें. मुकीचे व वज्रमुष्टीचे किंवा कुस्तीचे सामने फारच चुरशीचे होत. त्यांतल्या-त्यांत कुस्ती जिंकणें ही सर्वांत मोठी गोष्ट मानली जाई आणि पेशवे पैलवानांचा भारीं भारीं बक्षिसें देऊन गौरव करीत. सवाईमाधव-रावांच्या पदरीं गोविंदा जेठी, मिना जेठी आणि तिमा जेठी हे तीन वज्रमुष्टि लढणारे होते. त्यांना दर दसऱ्याचे दरबारांत अनुक्रमें १५०, १४७ आणि १०० रुपायांचा पोषाख मिळण्याचा मान होता. १७८० सालच्या वैशाखांत २७ सवाल रोजीं एक नोंध अशी सापडते " माहे सवाल अव्वल ऊर्फ वैशाख छ २७ रोज जेठी पट्टणकर यांच्या पांच लढाया झाल्या त्यास पूजेस " पारसनिसांच्या इतिहाससंग्रहांत सवाई माधवरावकालीन सणा-विषयीं माहिती देणारीं एक दोन पत्रें सोळा मार्च व वीस मार्च १७८६ चीं छापलीं आहेत. त्यांत होळीच्या दिवशीं सवाईमाधव-रावांपुढें मुद्दाम जठीची लढाई लावल्याचा उल्लेख आहे. " जेठीची लढाई लावली. आबाजी व इश्रा यांची लढाई दोन घटका पावेतो झाली. दोघेहि समतुल्यच राहिले मग मनाई झाली. (म्हणजे कुस्ती सोडविली.)"

मोरोआप्पाजीचें पत्र.

याच सालच्या मोरोआप्पाजीच्या ११ डिसेंबरच्या पत्रांत पुढील माहिती आहे, " श्रीमंतांच्या वाड्यांत पंचवीस जेठी यांच्या लढाया झाल्या. कर्नाटकातून पेशजी तीन जेठी आले होते. अडीच महिने रतीब खाऊन बनून गेले. काल कुस्ती झाली. त्यास तिघां जेठ्यांपैकीं दोघे जेठी यांस येथील शहरांतील तालमेच्या आखाड्यांतील गड्यांनी चीत केले. एकास मखवागौळी यांने व एकास कल्ह्या-गौळी यांने, याप्रमाणें दोघांनीं दोघांस चीत केले. एक जेठी कर्नाटकचा त्याची व आबाजी सुतार याची कुस्ती झाली. आबाजीस त्यानें चीत केले, आणखी येथील तालमीचे आखाड्यांतील गड्यागड्यांच्या कुस्त्या झाल्या आणखी कर्नाटकचे पहिलवानांस रतीब दिला आहे. मास, पक्ष जाहल्यावर आणखी लढाई होईल." (खरे नं. ३०६६).

प्रभाकराच्या खर्ड्यांच्या लढाईच्या पोवाड्यांत खर्ड्यांची लढाई जिंकून पेशव्यांची स्वारी पुण्यास आली तेव्हां "तसेंच लष्कर पुण्यास आले पहावयास जन सर्व निघाले." त्यावेळच्या पेशव्याच्या परिवारांत नेहमींप्रमाणें पहिलवान आणि जेठी होते असें म्हटलें आहे. "पहिलवान आणि जेठी मस्ते, खुराक त्यांना बदाम, पिस्ते, सदा धुंद जिलबीत (परिवारात) चालती" त्याच पोवाड्यांत पेशव्यांच्या तालीमखान्याचा असा उल्लेख आहे. "गारपिराच्या मग रोखांना, तमाम दिधला फरासखाना, उजव्या बाजूस जामदारखाना, डावीकडे तो जव्हेरखाना, देवडीबरोबर सराफखाना, चकचकीत खुब शिलेखाना, मध्ये रायाचा (सवाई माधवराव) तालीमखाना, खळ खळ खळ लेजीम वाजती."

पेशवे कुटुंबांत दुसरें बाजीरावांला आरोग्य आणि आयुष्य सर्वांहूनहि भरभक्कम लाभलें होतें. तो लहानपणापासून हूड होता, याविषयीं त्यांच्या मास्तरानेंच सर्टिफिकेट दिलेलें प्रसिद्ध आहे. पेशवे दप्तर भाग ३ मध्यें त्या संबंधीं पुष्कळ उल्लेख आहेत, "दिवसभर आरवली करावी, शिकूं नये, हा उद्योग; क्रीडासक्ति फार. निरंकुश गजसादृश आहे." पुण्याच्या गादीवर बसविण्याकरितां त्यांना जुन्नराहून आणावयास पटवर्धनांचें पथक गेलें. त्यांतला आबा काळे बाजीरावाचें वर्णन करतांना पहिलेंच वाक्य लिहितो, 'श्रीमंतांचे शरीर सामर्थ्य चांगले आहे.' बाजीरावांस तालमीचा शोक फार होता, पेशवे दप्तर भाग २२ मध्यें त्यांनीं स्वहस्तें लिहिलेले स्वतःचे खासगी जमाखर्च छापले आहेत. त्यांपैकीं दोन नोंधी पहा. पहिली नोंध सबामयातेन सालची म्हणजे १४।१०।१८०६ ची आहे. त्यांत 'तालीमखाना नवा शुक्रवारचे वाड्यापुढे रस्ता मधी टाकून बांधला आहे' असा स्पष्ट उल्लेख आहे. दुसरी नोंध तिसामयातेन सालची म्हणाजे २४।६।१८०८ ची आहे. त्यांत '३६०० रुपये किंमतीत तालीमखान्यांत लाल माती आणून तयार उत्तम करोन घालावया बद्दल खर्च जाहले' असें म्हटलें आहे.

पुण्यास असतां बाजीरावांनीं पहिलवान पदरीं बाळगून तालमीचा शोक मनसोक्त पुरवला तसा तो ब्रह्मावर्तास गेल्यावरहि टिकवला. तेथें त्यांच्या औदार्यानें नुसते ब्राह्मणच जमा झाले नव्हते तर, गुणी लोक, गवई, बीनकारी, बहुरूपी यांच्याप्रमाणें पहिलवानहि होते. "त्यांच्या जवळ बाळंभटदादा या नांवाचे एक प्रख्यात पहिलवान होते. त्यांची कुस्तेगिरी सुप्रसिद्ध आहे. त्यांनीं लखनौचा नवाब वजीद अल्लीशहा यांजकडून आलेल्या एका गर्विष्ठ पहिलवानाचा गर्व एका क्षणांत परिहार केला होता. बाळंभटदादाप्रमाणेंच सिद्दीक, बडा हरि व छोटा हरि असे तीन पहिलवान बाजीरावसाहेबांजवळ प्रसिद्ध होते व त्यांच्यावर त्यांची फार मेहेरबानी असे."

बाजीरावांची शरीरप्रकृति उत्तम असून त्यांची प्रवासाची आणि कष्टाची हौस कांहीं विलक्षणच. नेपोलिअनच्या मांडीखालीं पुष्कळ घोडीं मरत असें म्हणतात. बाजीरावाचेंहि तसेंच एक वर्णन खरे पत्र नंबर ६०५१ मध्यें आलें आहे. "छ ११ जिल्हेजी श्रीमंतांची स्वारी निघोन वनेश्वरास जाणार अशी आवाई घातली. सांयकाळचे साहाघटिका दिवसास श्रीमंत राजेश्री

आप्पासाहेब व राघोबादादास व दाजीसाहेबास सांगोन पाठविलें कीं आठादिवसांचे सडेसामान घ्यावे. स्वारीबरोबर यावे. याप्रमाणें आज्ञा जाहली. सायंकाळीं दोनघटका दिवसास स्वारी निघाली ती सासवडास गेली. तेथें मुक्काम एक जाहला. दुसरे दिवशी कूच करून बेलसरे येथें मुक्काम केला. ते दिवशी भुलेश्वरास सात कोस जाऊन तिसरे प्रहरी माघारीं भोजनास आले. मार्गी तीन घोडी व खासे पालखीचे भोई असे मृत्यु पावले—स्वारी फार जलद." बाजीरावाचा धाकटाभाऊ चिमाजीआप्पा यांच्याहि तालमीच्या शोकाबद्दल एका पोवाड्यांत उल्लेख आलेला आढळतो. पोवाडा निंदात्मक आहे. तथापि या माहितीपुरता उपयोगी आहे. शाहीर म्हणतोः—

" थोरले ते तप करिती जान्हवी—
काठी (अमृतराव)
मधल्यांच्या भोवती असे ती
बायकांची दाटी। (बाजीराव)
धाकटे लाविती कुस्त्या पालुनिया
जेठी। (चिमाजी आपा)
करोनि ऐसे ढंग त्यांनी हो राज्या
लाविली काठी।"

असो. आतां तत्कालीन व्यायामाच्या सर्व-साधारण शोकाबद्दल सांगून पुरें करूं. थॉमस-ब्राउटन् हा १८०९ सालीं दौलतराव शिंद्याच्या लष्कराबरोबर 'कमांडर ऑफ दि रेसिडेन्स एस्कॉर्ट ॲट दि कोर्ट ऑफ शिंद्या' या हुद्यानें फिरत असतां त्यानें अनेक तऱ्हेची प्रत्यक्ष पाहिलेली माहिती साक्षेपानें लिहून ठेविली असून त्या माहितीचें एक सुंदर पुस्तक तयार झालें. त्या पुस्तकांत एके ठिकाणीं शिंद्यांच्या सैन्याच्या तळावरहि सैनिक शिपायी आखाडे तयार करून तेथेंहि आपल्या तालमीस खंड पडूं देत नसत याविषयीं फार चांगली माहिती असून ती पूर्णपणें विश्वसनीय आहे. तो आपल्या निमारा येथील मुक्कामाच्या २१ जुलै १८०९ च्या पत्रांत लिहितो, "गेले कांहीं दिवस पुष्कळ पाऊस पडून गेला. आतां आमच्या शिपायांनीं या हंगामांत घ्यावयाच्या व्यायामांना जोरानें सुरुवात केली आहे. सर्व हिंदुस्थानांतील लोकांत तालमीचें किंवा कसरतीचें अगदीं वेडच आहे म्हटलें तरी चालेल. आखाड्यांत त्यांचे कांहीं नियम आणि समारंभ ठरलेले असतात, आणि ते अत्यंत कसोशीनें पाळण्यांत येतात.

खडक नसलेली अशी मऊ मातीची ऐसपैस जागा, शक्य तर झाडाच्या सावलीखालीं निवडून, ती खणून त्यांतला खडानखडा वेंचून काढून ती भुसभुशीत करण्यांस येते. अशा जागेला ते आखाडा म्हणतात. तो ते फार पवित्र मानतात. त्याच्याजवळ जोडा आणूं देत नाहींत. त्याच्या एका टोकास मातीचा एक ओटा तयार केलेला असतो. तालमींत येणाऱ्या प्रत्येकानें त्या ओट्याला मुजरा करून मूठभर माती त्याला वहावयाची असते. तालमींत येणाऱ्या सगळ्या तालीमबाजांत जो विशेष सरस आणि लढाऊ पठ्ठा असेल त्याला त्या मोसमापुरता आखाड्याचा खलिप नेमण्यांत येतें. खलिप म्हणजे व्यवस्थापक आणि शिक्षक. त्यानें आखाड्याची झाडलोट करविणें, कुस्ती वगैरे खेळ शिकविणें वगैरे कामें करावयाचीं. आखाड्यांतल्या प्रत्येक जणानें लंगोट कसलेला असतो आणि एक विशिष्ट

जातीची पांढरी माती अंगाला फासलेली असते. पहिला व्यायामाचा प्रकार म्हणजे दंड; दुसरा व्यायाम कुस्ती. हिंदुस्थानांतले लोक या कलेंत अत्यंत प्रवीण आहेत. कुस्तींत अर्थात निवळ शक्तीपेक्षां कौशल्यावरच अधिक भर असतो, तथापि किती केलें तरी ती कुस्तीच. यामुळें हाड निघणें किंवा हाड मोडणें असे प्रकार हंमेश घडतात. दंड–कुस्ती नंतर दुसरे दोन व्यायाम म्हणजे मुगदळ आणि लेजीम. मुगदळ २–२॥ फूट लांब व सुमारें २० पौंड वजनाचे असतात. लेझीम म्हणजे एक भक्कम वेळूची काठी, त्याला एक बळकट लोखंडी साखळी लावून त्या काठीचें धनुष्य बनविलेलें असतें. त्या साखळीला वजन वाढविण्याकरितां पत्र्या लावलेल्या असतात. उजव्या हातानें एकदां धनुष्याची दोरी शक्य तितकी ओढावयाची, नंतर दुसऱ्या हातानें ओढावयाची असा तो खेळ आहे. हे सर्व व्यायाम–प्रकार उत्कृष्ट आहेत. त्यानें छाती रुंद व भरदार होते. शरिराला घाट येतो. स्नायु बळकट होतात. मोसमाच्या सुरवातीस आखाड्यांत येऊं लागलेला नवीन उमेदवार पहावा आणि मोसमाच्या अखेरीस तो पहावा म्हणजे विलक्षण फरक दिसल्याशिवाय राहत नाहीं. मेहनत झाल्यावर सर्व पठ्ठे एखाद्या पहिलवानाभोवतीं मंडळ करून त्यानें सांगितलेलें कवन म्हणतात. नंतर ते प्रथम खालिपाला रामराम किंवा जयगुरू करून मग आपआपसांत करतात व एका रांगेंत खालिपाबरोबर सर्वजण थोडे दंड काढतात. नंतर एका मोठ्या थाळींत प्रसाद आणून वाटण्यांत येतो. असो. अशा आखाड्यांत पठ्ठा तयार झाला म्हणजे त्याला पहिलवान ही संज्ञा प्राप्त होते.

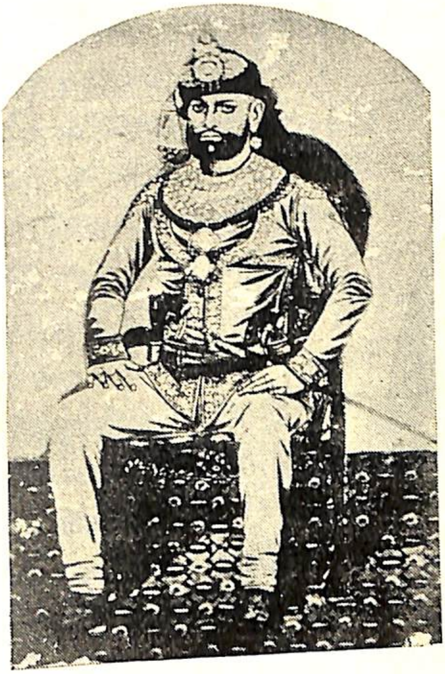
महाराज दौलतराव शिंद्याला असल्या पहिलवानांचा फार शोक असून त्यानें एक फार नामांकित कुस्तीगीर पहिलवान सध्यां पदरीं बाळगला आहे. तो त्याला रोजीं एक बकरें आणि १० शेर दूध इतका खुराक देत आहे. परवांच मथुरेचा एक पहिलवान येऊन या मराठा पहिलवानाशीं लढला. त्याला मराठा पहिलवानानें चीत मारलें. त्यामुळें दौलतराव इतका खूप झाला कीं त्यानें तेथल्यातेथें ५०० रुपयांचें कडें आपल्या पहिलवानाच्या हातांत घातले ! हिंदुस्थानांतला प्रत्येक मोटा सरदार–सरंजामदार, सरदार–दरकदार आपल्या पदरीं असे पहिलवान बाळगण्यांत भूषण मानतो. त्यांच्यावर त्यांची इतकी खुपमर्जी असते कीं पहिलवान चाहील त्यावेळीं खासा स्वारीच्या हत्तीघोड्यांचाहि उपयोग करण्याची त्याला स्पेशल परवानगी असते. पहिलवानीचें वेड इतकें वाढलें आहे कीं अनेक स्त्रियांनींहि पुरुषांप्रमाणें वस्तादांकडून शिक्षण घेऊन आपलीं शरिरें पहिलवानांसारखीं कमावलीं असून त्या खेडोखेडीं तेथल्या पहिलवानांना आव्हान देत फिरत असतात. कित्येक वेळां हे स्त्री जेठी इतके कांहीं तयार झालेले असतात कीं, भारी भारी पहिलवानांचीहि अब्र घेतात. म्हणून बहुधा सर्व नामांकित पहिलवान त्यांच्याशीं कुस्ती खेळण्याचें नाकारतात !! ”

श्री.

श्री. खंडेराव महाराज गायकवाड यांची व्यायाम प्रियता.

❀❀

पेशवाईचा सन १८१८ मध्यें अस्त झाल्यानंतर देखील पेशवाईतील अनेक सरदारांचीं संस्थानें इंग्रजी अमलांत कायम राहिलीं होतीं. ह्या संस्थानांतील मराठे लोकांत मागून चालत आलेला व्यायामाचा शोक अजून कायम होता. त्यावेळच्या बहुतेक संस्थानिकांत शरीरसामर्थ्य कमविण्याची आवड कायम होती. या संस्थानिकांपैकीं बडोद्याचे श्रीमंत खंडेराव महाराज यांनीं व्यायाम विषयास फारच मोठ्या प्रमाणांत उत्तेजन दिलें होते. सर्व प्रकारच्या मर्दानी विद्येस त्यांनीं फार सढळ हातानें मदत केली. ते स्वतः उत्तम कुस्ती करीत व मल्लविद्येचा त्यास फारच शोक होता. रमजू, बुटा, भगीरथ यांसारखे नामांकित पहिलवान त्यांचे पदरी होते. बडोद्यास कुस्त्याचे दंगल वारंवार होऊन त्यांत भाग घेणारांस चांगलीं इनामें देण्यांत येत असत. त्यामुळें बडोद्यांतील बहुतेक तरूण चांगले कुस्ती करणारे झाले होते. उत्तम पोहणारे, उत्तम बिनोट करणारे, उत्तम कसरत करणारे, उत्तम वज्रमुष्टी कुस्ती करणारे, उत्तम घोड्यावर बसणारे लोक त्यांनीं हिंदुस्थानांतून निवडून आणून आपले पदरी ठेऊन घेतले होते त्यामुळें या सर्व प्रकारच्या विद्येचा प्रसार बडोद्यास सहजच झाला होता. पंजाबांत तर श्री. खंडेराव महाराजांचें नांव फारच पसरलें होतें. मल्लविद्येचें रक्षण त्यांनीं केलें म्हणून मल्लविद्या पंजाबांत राहिली असे गामासारखे जगविख्यात पहिलवान आज देखील म्हणतात. पेशवाई नंतर देखील मराठी संस्थांनामधून तालमीचा शोक ५०—६० वर्षें तरी बराच कायम होता. हिंदुस्थानांतील व्यायाम विषयाचे आश्रयदात्यांत श्रीमंत खंडेराव महाराजांचें स्थान फार उच्च दर्जाचें आहे. व्यायामाचा शोक म्हटला कीं श्रीमंत खंडेराव महाराजांचें नांव प्रथम डोळ्यापुढें उभे राहातें. व्यायाम विषयास उत्तेजन देण्यासाठीं त्यांचे वेळीं २॥ लाख रुपयांचा वार्षिक खर्च होत असे !



श्री.

ब्रिटिश अमदानींतील शारीरिक शिक्षण.



—: लेखक :—



श्री. ल. ब. भोपटकर,

पुणें.

हिंदुस्थानचे पूर्वेकडील व दक्षिणेकडील प्रांत अठराव्या शतकाच्या दुसऱ्या अर्धांत ईस्ट इंडिया कंपनीच्या ताब्यांत गेले. महाराष्ट्र, वऱ्हाड, नागपूर इत्यादि मद्रासच्या उत्तरेकडील व नर्मदेच्या दक्षिणेकडील प्रांत एकोणिसाव्या शतकाच्या पहिल्या अर्धांत ईस्ट इंडिया कंपनीच्या अंकित झाले आणि नर्मदेच्या उत्तरेकडील प्रांतांत ईस्ट इंडिया कंपनीची सत्ता सन १८५८ पर्यंत प्रस्थापित झाली. म्हणजे सन १७५६ तें १८५८ पर्यंतच्या म्हणजे साधारणपणें शंभर वर्षांच्या कालांत कंपनी सरकारानें सर्व हिंदुस्थान पादाक्रांत केला! १८५७ चा क्रांतियुद्धाचा भडका शांत होऊन सगळीकडे स्थीर झाल्यानंतर, हिंदुस्थानावरील सर्व सत्ता व मत्ता राणी सरकारानें कंपनी सरकाराकडून आपल्या स्वाधीन करून घेतली!

कोणत्याहि स्वतंत्र देशांत युद्धोपयोगी, बलसंवर्धक व मनोरंजनात्मक असे तीन प्रकारचे खेळ व पद्धति ज्याप्रमाणें प्रचलित असतात, त्याप्रमाणें सन १८५८ सालापूर्वींच्या कालांत वरील तीन प्रकारचे खेळ व पद्धति हिंदुस्थानांतहि प्रचलित होत्या व त्यांनीं तोंपर्यंत फार महत्त्वाची अशी कामगिरी बजविलेली होती!

परंतु येथें ब्रिटिश अंमल सुरू झाला, आणि एका नूतन मन्वतरास प्रारंभ झाला, म्हणण्यास हरकत दिसत नाहीं ! लष्करी दृष्ट्या हिंदुस्थान पराभूत झाल्यावर, तो ब्रिटिश सत्तेचा अंकित झाल्यावर, तो शक्य तितका कायमचा आपल्या ताब्यांत कसा राहील अशी चिंता त्या सत्तेस लागून राहिली व त्या दिशेनें तिनें तेव्हांपासून प्रयत्नांस जी सुरुवात केली, ती अद्याप अव्याहत-पणें चालू आहे !

राजकीय सत्तेच्या स्थैर्याचीं आधारभूत अशीं अनेक मुळें असतात ! परंतु त्या सर्वांत अत्यंत महत्वाचें मूळ म्हणजे लष्करी सामर्थ्य होय ! कोणत्याहि जेत्यांचा खटाटोप हें लष्करी सामर्थ्य दृढमूळ, किंबहुना वृद्धिंगत, करण्याकडेसच असतो ! हा हेतु साध्य करण्याचे मार्ग दोन; एक स्वतःचें सामर्थ्य वाढविणें; व दुसरा, जितांचें सामर्थ्य खची, किंबहुना नामशेष करणें !

राणी सरकारचें राज्य येथें सुरू झाल्यावर या दोन्हीं मार्गांचा अवलंब जो करण्यांत आलेला आहे त्यांत बिलकुल खळ पडलेला नाहीं. लष्करी सामर्थ्याच्या दृष्टीनें युद्धकलेंत व युद्धोपयोगी साधनसामग्रींत गेल्या शंभर वर्षांत ज्या ज्या सुधारणा झालेल्या आहेत व कराव्याशा वाटल्या, त्या सर्वांचा स्वीकार करून ब्रिटिश मुत्सद्यांनीं व लष्करी तज्ञांनीं हिंदी सैन्य कुशल व कार्यक्षम बनविलें आहे; इतकें कीं, आजमित्तीस तें इतर कोणत्याहि देशांतील सैन्यास कोणत्याहि बाबतींत रतिमात्रहि हार जाणार नाहीं.

एका बाजूस या मार्गांचा अवलंब चालला असतांना, आपल्या सत्तेस यत्किंचितहि धोका उपस्थित होऊं नये म्हणून ब्रिटिश सरकारानें एवढा प्रचंड लोक संख्येचा हिंदुस्थान पण तो पूर्ण निःशस्त्र करून सोडला आहे ! परंतु एवढ्यानेंच न थांबतां, आपल्या सत्तेस उपयोगी तर पडेल परंतु यापेक्षां तिचा जास्त उपयोग होणार नाहीं व करतांहि येणार नाहीं, अशी एक विचित्र शिक्षणपद्धति सन १८६० च्या सुमारास त्यानें येथें प्रचलित केली, व थोड्या फार फरकांनीं तीच अद्याप अस्तित्वांत आहे. थोडक्यांत लिहावयाचें म्हणजे आमची शिक्षणपद्धति म्हणजे कारकुनी पेशाचे सुशिक्षित निर्माण करण्याचा तो एक भला मोठा भटारखानाच बनला आहे ! यापेक्षां तिचा जास्त उपयोग सुशिक्षित म्हणविणारांना स्वतःला करतां येत नाहीं, व दुसऱ्यांनाहि करून देतां येत नाहीं !

येथील शिक्षणपद्धतीचें ध्येय, धोरण व मार्ग हीं वरील आशयाचीं असल्या कारणानें, तिजमुळें पहिल्या पहिल्यानें जरी कांहींजणांचा व्यक्तिशः फायदा झालेला असला, तरी एकंदर राष्ट्राच्या दृष्टीनें तिनें अतोनात नुकसान घडवून आणलेलें आहे, यांत तिळमात्र शंका नाहीं. राष्ट्राच्या दृष्टीनेंहि कां होईना, सन १८६० तें १९३५ पर्यंतचा म्हणजे पंचाहत्तर वर्षांचा काल हा कांहीं थोडाथोडका नव्हे ! एवढ्या कालांत जपानसारखें मागासलेलें राष्ट्र अत्यंत पुढारलेलें असें बनलें आहे ! जगांतील सर्व स्वतंत्र राष्ट्रांचीं ध्येयें, मनें, शरिरें व कर्तृत्वें अतिशय उच्च व थोर बनत चाललेलीं आहेत ! हिंदी मनांस, शरिरांस व अंतःकरणांस योग्य व मुबलक खुराक देण्याची जर व्यवस्था

करण्यांत आली असती, तर तींहि इतरांप्रमाणें उच्च व थोर खचित बनलीं असतीं! परंतु तीं निर्जीव व खुरटलेलीं व्हावींत हाच जेथें उद्देश, तेथें वर दर्शविल्याप्रमाणें परिणाम घडून येणार कां व कसे?

येथील आधुनिक शिक्षणपद्धतीचें ध्येय व मार्ग यांचें दिग्दर्शन वर करण्यांत आलेंच आहे. तें शिक्षण देण्याची वेळहि देशांतील परिस्थितीस अनुसरून न ठरवितां राज्यकर्त्यांनीं आपल्या सोयीप्रमाणें ती ठरविलेली आहे. वैद्यकशास्त्रांतील तज्ज्ञ लोकांचा असा अभिप्राय आहे कीं, उष्ण प्रदेशांत काम करण्याची योग्य वेळ म्हणजे सकाळ व दुपार ही होय! मधल्या वेळांत जर विश्रांति घेण्यांत आली नाहीं, तर त्याचे दुष्परिणाम भोगण्याचा प्रसंग आगेंमागें ओढविल्याशिवाय कधींहि राहणार नाहीं! यामुळेंच मोंगली व मराठीं अमदानींत कारकुनांचे फड घेतले काय, गुरुजींच्या पाठशाळा घेतल्या काय, काम करण्याची वेळ सकाळ व दुपार अशीच असे. वरील तज्ज्ञांचा असाहि दुसरा एक अभिप्राय आहे कीं, उष्ण प्रदेशांत राहणारांचें मुख्य जेवण दुपारचें असावें, व रात्रींचें जेवण दुय्यम असावें; आणि मुख्य जेवणानंतर प्रत्येकानें थोडी फार विश्रांति अवश्य घेण्यास हवी! ब्रिटिश अमदानींतील १८६० पासून प्रचलित असलेली घटना वरील दोन अभिप्रायांविरुद्ध सपशेल आहे! याचा अनिष्ट परिणाम लोकांच्या आरोग्यावर व प्रकृतीवर कल्पनातीत झालेला असून, दिवसेंदिवस प्रजा रोगट, खुजट व पोरकट निर्माण होत चाललेली आहे!

बरें, बौद्धिक शिक्षणाबरोबर शारीरिक शिक्षणाची कांहीं व्यवस्था केली कीं काय हें पहावें, तर तिकडूनहि शून्याकार! शीख व मराठी सत्ता नष्ट झाल्यावर कांहीं दिवस पूर्वीच्या शारीरिक शिक्षणपद्धति अस्तित्वांत होत्या, व त्यांना थोडाफार राजाश्रयहि मिळत असे. परंतु पुढें तो राजाश्रय कमीकमी होत जाऊन, अलीकडे तर तो बहुतेक बंदच पडलेला दिसून येतो. जुन्या शारीरिक शिक्षणपद्धतींनीं तयार झालेले अनेक तज्ज्ञ जवान राजाश्रय, विशेषतः हिंदी संस्थानिकांचा राजाश्रय, मिळत असल्यामुळें दृष्टीस पडत असत. परंतु राजाश्रयाच्या अभावीं ती संख्या फारच झपाट्यानें कमी होत चालली असून तिला वेळींच आळा न बसल्यास थोड्याच वर्षांत ती अजिबात बंद पडेल अशीं स्पष्ट चिन्हें दिसूं लागलीं आहेत. आजकाल जर असले कांहीं तज्ज्ञ दृष्टीस पडत असतील, तर ते केवळ हौशी व धंदेवाईक अशाच स्वरुपांत दिसत आहेत.

राष्ट्रांत सुरूं असलेल्या शारीरिक शिक्षणपद्धती व खेळ यांचा आणि त्या राष्ट्राच्या लष्करी आवश्यकतेचा बराच अन्योन्य संबंध असतो! शंभर वर्षांपूर्वीं इंग्लंडांत प्रचलित असलेल्या शिक्षणपद्धती जवळजवळ नाहींशा होऊन त्यांचीं स्थानें निरनिराळ्या नवीन शिक्षणपद्धतींनीं काबीज केलेलीं आहेत, याचें मुख्य कारण म्हणजे शंभर वर्षांपूर्वीं तेथें ज्या स्वरुपाची युद्धकला होती ती अलीकडे मुळींच राहिलेली नाहीं. आपल्या घरचाच विचार केला, तर हिंदुस्थानच्या इतिहासांत असा एक काळ होता कीं, भाला, पट्टा, तरवार, बीट इत्यादि शस्त्रास्त्रांच्या खेळांमध्यें संपादन केलेलें कौशल्य रणांगणावर अतिशय उपयोगी पडत असें!

परंतु पुढें युद्धकलेंत प्रगति होऊन युद्धासाठीं बंदुक, तोफ यासारखीं निरनिराळीं हत्यारें जेव्हां निर्माण होऊं लागलीं, तेव्हां या नवीन हत्यारांसंबंधाचें कौशल्य संपादन करणें भाग पडूं लागलें!

शिवाय, गेल्या पन्नास पाऊणशें वर्षांच्या अवधींत युद्ध करण्याच्या विशिष्ट पद्धतींतहि एक प्रचंड क्रांतिकारक असा फेरबद्दल होत गेला आहे! पूर्वीच्या राज्यकर्त्यांची सर्व भिस्त पगारी सैन्यावरच असे. देशाचा बचाव करण्याची जोखीम राजकर्ते नागरिकांवर सहसा टाकीत नसत, व नागरिकहि ती पत्करण्यास सहसा तयार नसत! परंतु ही पद्धति अजिबात बदलण्यांत आली असून, देशाचें संरक्षण करण्याची जबाबदारी प्रथमतः जरी पगारी सैन्याची असली, तरी नंतर ती नागरिकांवरहि येऊन पडते, अशी सर्व निष्णातांची ठाम समजूत झालेली आहे; व म्हणूनच स्वतंत्र राष्ट्रांतून नागरिकांना सर्व प्रकारचें लष्करी शिक्षण देण्याच्या सुखसोयी तेथील सरकारें आपल्या खर्चानें करून देतात! एवढेंच नव्हें तर कांहीं राष्ट्रांतून लष्करी शिक्षण मोफत परंतु सक्तीचेंहि करण्यांत आलेलें आहे! वाटर्लूची लढाई उभय पक्षांकडील जेवढ्या सैन्यांमध्यें लढली गेली, तेवढीं सैन्यें अलीकडल्या युद्धांतील एखाद्या लहानशा चकमकीला सुद्धां अपुरीं पडूं लागलेलीं आहेत! पूर्वीच्या लढाया एखाद्या विशिष्ट स्थळीं लढल्या जात असत; फार तर त्यांची व्याप्ति आसपासच्या पांचदहा मैलांपुरतीच असे. परंतु अलीकडील लढाया पांच पांचशें सात सातशें मैल लांबवर पसरलेल्या आघाडीवर लढल्या जातात, आणि त्यांचा प्रत्यक्ष उपसर्ग भोंवतालच्या शेंकडों, नव्हे हजारों चौरस मैलांना पोहोंचत असतो. सारांश, हें युद्धकलेचें तंत्र या अलीकडल्या कालांत तर पार बदलून गेलेलें दिसतें!

आणखी असें कीं, पूर्वीं ज्या शस्त्रास्त्रांची कल्पना योद्ध्यांना व कल्पकांना स्वप्नांत सुद्धां आली नसती, तीं शस्त्रास्त्रें आजकाल युद्धाचा जीव कीं प्राण झालेलीं आहेत! आणि असल्या शस्त्रास्त्रांसंबंधाच्या कलेंतहि पगारी सैनिकांप्रमाणें नागरिकांनींहि तरबेज व्हावें, म्हणून सर्व स्वतंत्र राष्ट्रांचा प्रचंड खटाटोपहि चाललेला आहे.

गेल्या पाऊणशें वर्षांत बदलणाऱ्या परिस्थितीस अनुसरून व अनुरूप इंग्लंडांत ज्याप्रमाणें सर्व बाबतींत फेरफार करण्यांत आले, त्याप्रमाणें जर ते येथें करण्यांत आले असते, तर एव्हांना हिंदुस्थान देश हा हरएक क्षेत्रांत अत्यंत प्रभावी व सामर्थ्यवान् बनण्यास खास चुकला नसता! इंग्रजी शिक्षणास येथें सुरूवात झाल्यापासून पहिल्या दोन पिढ्यांनीं तर शारीरिक शिक्षणाकडे दुर्लक्ष केलें; किंबहुना बौद्धिक व शारीरिक शिक्षण हीं परस्पर विरोधी होत, असा एक विचित्र समज सर्वत्र प्रसृत केला. याचा परिणाम असा झाला कीं, दरपिढीस सुशिक्षितांचा पाय शारीरिक दृष्ट्या आंत आंत येऊन, खरोखरच हरभऱ्याच्या झाडांना शिड्या लावण्याची पाळी येते कीं काय, अशी विचारी लोकांनां भीति वाटूं लागली. अशिक्षितांकडे पहावें तर त्यांचाहि शारीरिक ऱ्हास झपाट्यानें होत चालला. देशांत नांदणारें स्वास्थ्य, दिवसेंदिवस वाटणारी जीवनकलहाची तीव्रता,

सुशिक्षितांचें शारीरिक शिक्षणाचें औदासिन्य, राष्ट्रीय व सामाजिक महत्वाकांक्षांचा अभाव इत्यादि कारणांमुळें एकोणिसाव्या शतकाच्या अखेरीपर्यंत सगळीकडे अत्यंत शोचनीय स्थिति निर्माण झालेली होती.

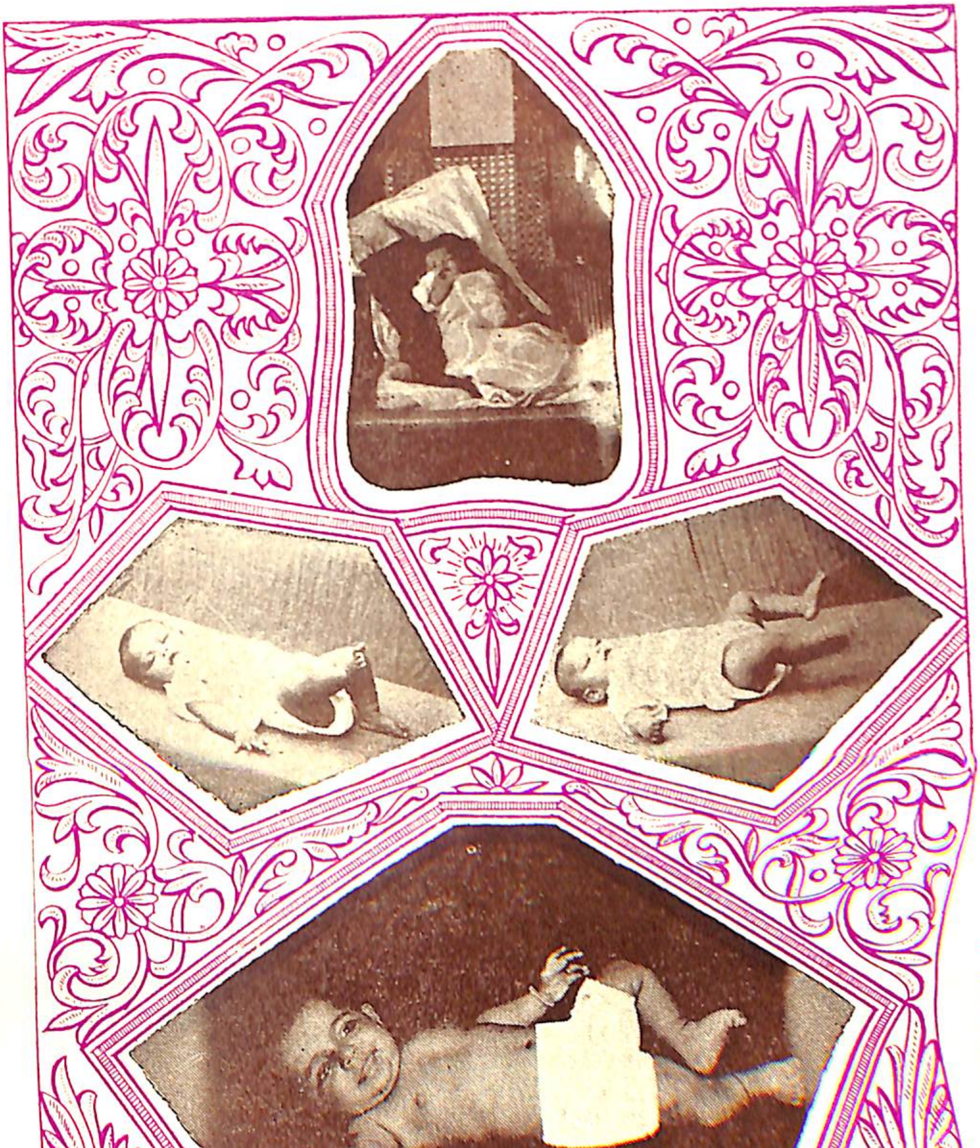
अशा वेळेस आमच्या राज्यकर्त्यांनीं लोकांच्या मदतीस धांव घ्यावयास पाहिजे होती. सरकारानें प्राथमिक शिक्षक तयार करण्यासाठीं जागजागीं पाठशाळा स्थापन केल्या. सरकारास अशी भीति वाटूं लागली कीं, जर कां आमच्या बालकांना श्रीची वेलांटी व गचा काना नीट काढतां आला नाहीं, तर वरचें आकाश खालीं कोसळून पडेल, व मग ती एक जबरदस्त राष्ट्रीय आपत्ति आपल्या प्रजाजनांवर येऊन गुदरेल ! परंतु त्याच सरकाराला शारीरिक शिक्षणाबद्दलचें एखादें विद्यापीठ स्थापन करण्याचा विचार मात्र कधींहि सुचला नाहीं; इतकेंच नव्हे तर या दिशेनें एखाद्या व्यक्तीनें अगर संस्थेनें प्रयत्न चालविले असल्यास, तिजकडे सरकारची साधरणतः साशंक वृत्तिच असे, व अद्यापहि आहे.

या बाबतींत मुंबई सरकारानें सात आठ वर्षांपूर्वी एक कमिटी स्थापन केली. त्या कमिटीनें मुंबई इलाखाभर दौरा काढून व माहिती गोळा करून शिक्षण संस्थांमध्यें शारीरिक शिक्षण सक्तीचें करण्याविषयीं एक योजना तयार करून ती सरकाराकड पाठविली. परंतु ती सेक्रेटरायटमध्यें जी धूळ खात पडलेली आहे, ती अद्यापि तशीच आहे !

विद्यापीठांतील विद्यार्थ्यांस लष्करी शिक्षणाचा ओनामा देण्यासाठीं म्हणून यू. टी. सी. पद्धति अलीकडे सुरू करण्यांत आली आहे. परंतु तिचा अनुभव असा येऊं लागलेला आहे कीं, लेफ्ट राईट, लेफ्ट राईट करण्यापलीकडे तींतून बाहेर पडणारांना जास्त ज्ञान पैदा झालेलें नसतें ! साधी बंदूक उडविण्याचें ज्ञान देण्यास तेथें कोण जिकीर करण्यांत येते ? मग तोफखाना, आकाशयानें, सैन्याच्या हालचाली वगैरे विषयांसंबंधाच्या ज्ञानाची तर गोष्टच बोलावयास नको !

आमचीं मनें तरी इतकीं गुलाम बनून गेलेलीं आहेत कीं, मुंबई विश्वविद्यालयास शारीरिक शिक्षणासाठीं मद्रासच्या वाय. एम. सी. ए. (यंग मेन्स खिश्चन असोसिएशन) या संस्थेकडे धांव घ्यावीशी वाटते; परंतु घरीं असलेल्या पुण्याचें महाराष्ट्रीय मंडळ, उमरावतीचें व्यायामप्रसारक मंडळ, बडोद्याच्या शारीरिक संस्था, अशा संस्थांची मात्र आठवण होत नाहीं !

गेल्या पंधरा वीस वर्षांत शारीरिक शिक्षणाकडे लोकांचें अधिकाधिक लक्ष लागत चाललेलें आहे, ही खरोखर आनंदाची गोष्ट होय. नवीन सुधारणा—कायद्यामुळें लोकांच्या हातीं बरीच सत्ता येण्याचा संभव आहे. अशा स्थितींत शारीरिक शिक्षणास उत्तेजन मिळण्याची एक सुसंधि प्राप्त होणार आहे. तिचा पुरेपूर फायदा घेऊन आपल्या तरुण तरुणींच्या बुद्धीप्रमाणें त्यांच्या शरिराचाही विकास करण्याच्या योजना अमलांत आणणें सर्वांचें एक पवित्र कर्तव्य आहे !



चित्र नं. १—वय तीन महिने.

नानादिशांकडे हातपाय स्वैरपणें हालवून मुलांची क्रीडा चालू आहे.



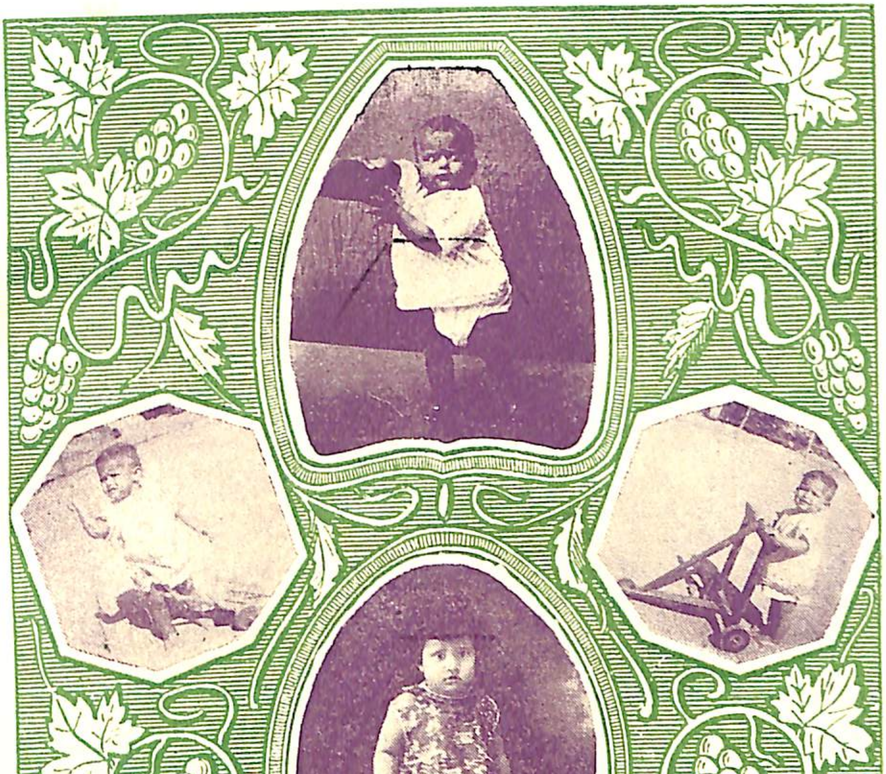
चित्र नं. २—वय सहा महिने.

मुलें उपडी होऊन पोटावर निजूं लागल्यानंतर रांगूं लागेपर्यंतच्या निरनिराळ्या स्थिति.



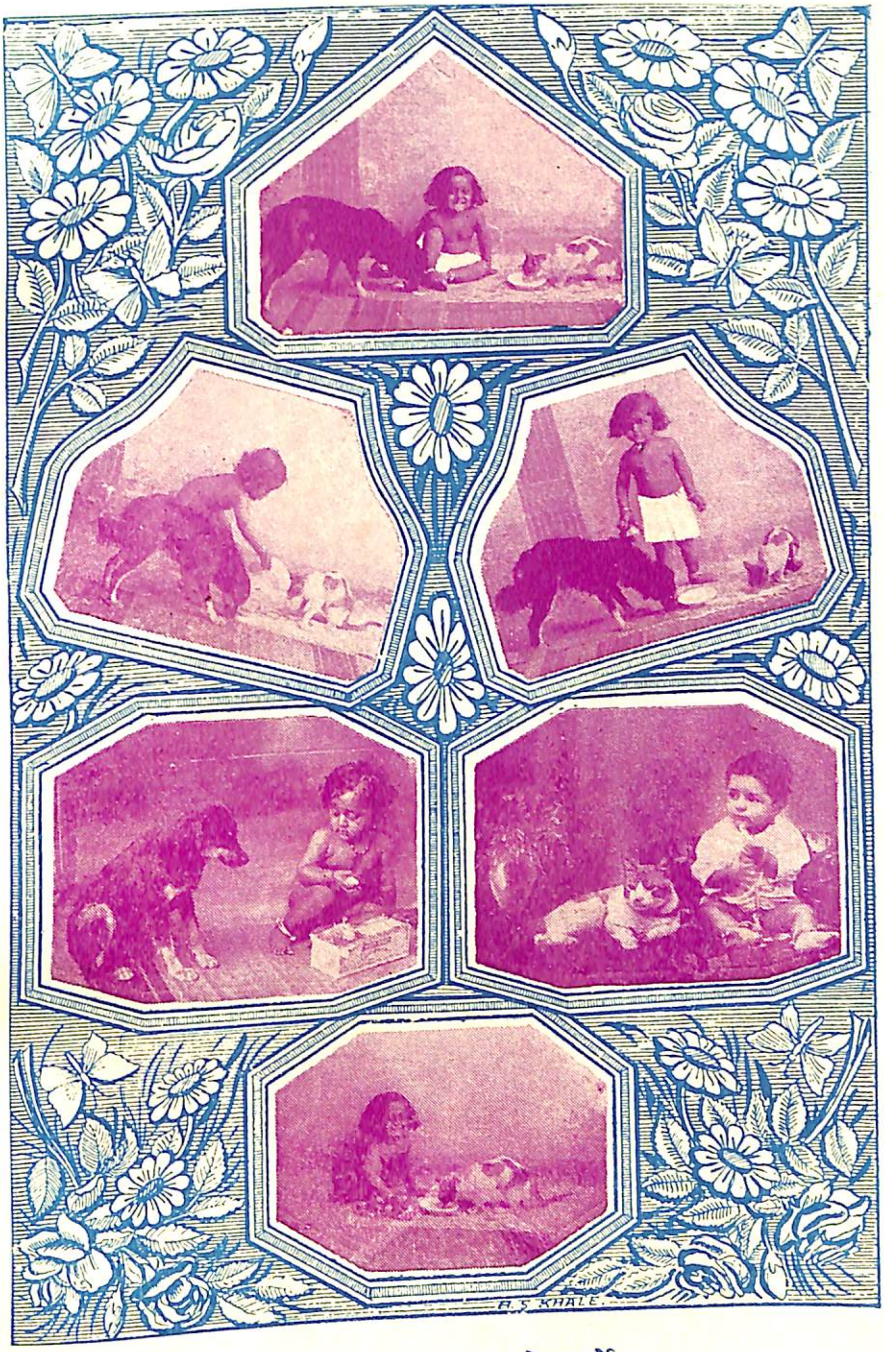
चित्र नं. ३—वय नऊ महिने.

रांगतारांगतां मुलें आपसुखच बसूं लागलीं आहेत.



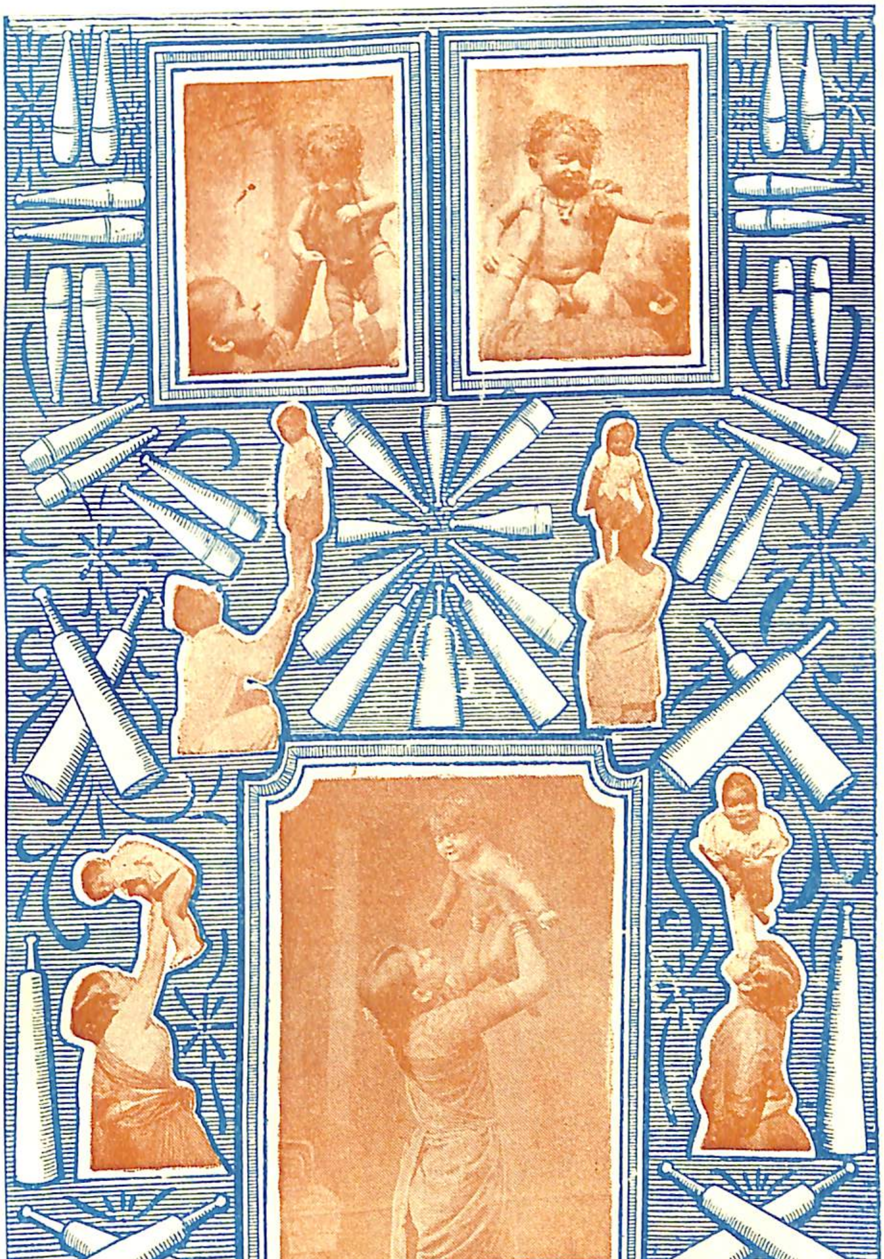
चित्र नं. ४—वय एक वर्ष.

पांगुळ गाड्यासारखें कांहीं साधन घेऊन स्वतःचे पायावर उभें रहाण्याचा प्रयत्न मुलें करीत आहेत.



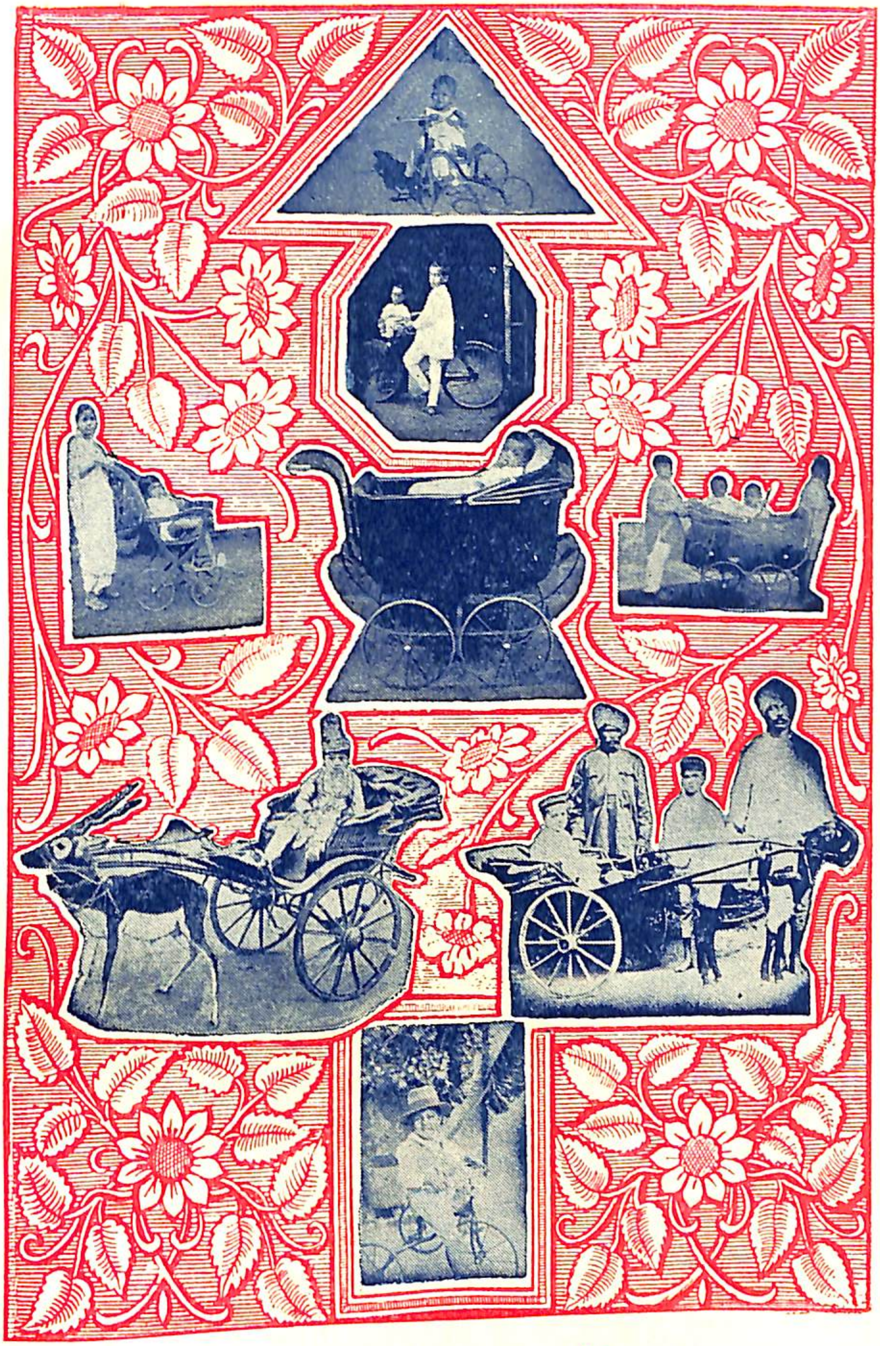
चित्र नं. ५—वय दोन वर्षें.

कुत्र्यामांजरांशीं खेळणें, इकडची वस्तु तिकडे ठेवणें असलें उद्योग मुलें स्वयंप्रेरणेनें करीत आहेत.



चित्र नं. ६—वय अडीच वर्षें.

उंच धरणें, अंतराळीं झोकणें, दोनपायांवर ताठ उभें करणें वगैरे खेळ खेळून थोरांनीं मुलांची भीति कमी करावी.



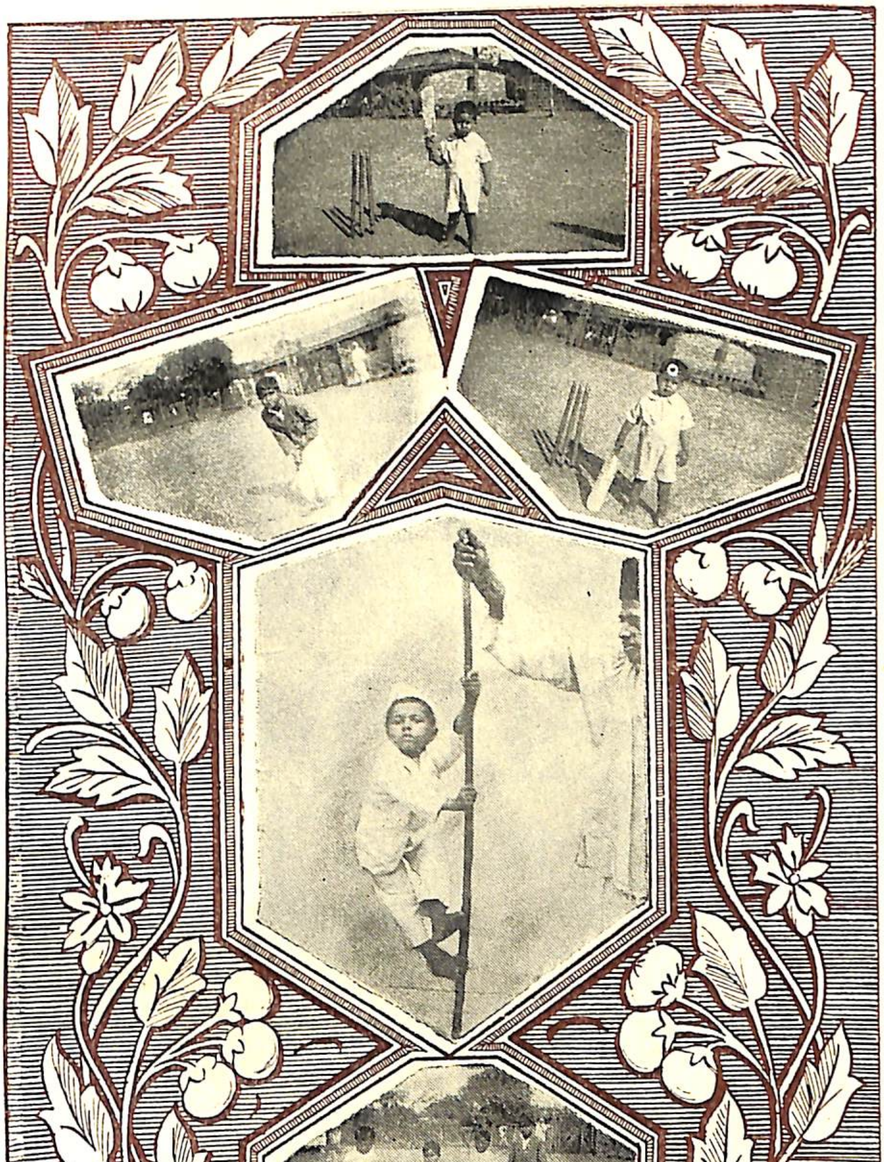
चित्र नं. ७—वय तीन वर्षे.

बाबागाडी, ढकलगाडी वगैरेसारख्या गाडींतून हवा खाण्याची संवय लावून पुढें ट्रायसीकलवर बसण्यास शिकवावें.



चित्र नं. ८—वय पांच वर्षे.

घरी झोक्यावर बसण्यांत, सहज एखादी नवीन वस्तु हालवून पाहण्यांत मुलांस मोठी गंमत वाटते.



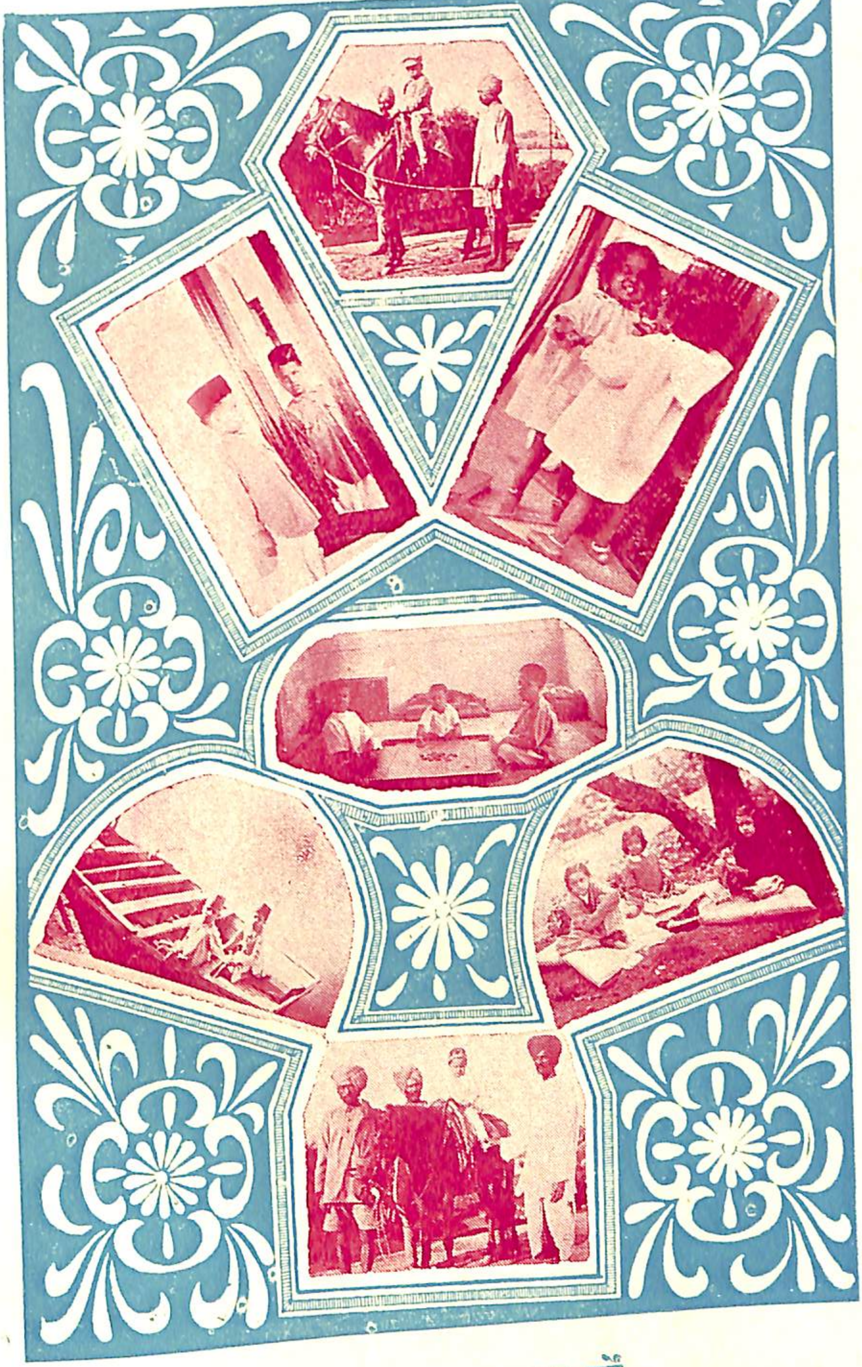
चित्र नं. ९—**वय सहा वर्षें.**

मुलांस चेंडूचा नाद लागून सहजसिद्ध अनुकरण प्रीयतेमुळें क्रिकेटचा खेळ तीं सुरूं करीत आहेत. काठीवर चढत आहेत.



चित्र नं. १०—वय सात वर्षे.

मातीचे लहान किल्ले बनवून व त्यावर तोफा चढवून मुलांचे मर्दानी खेळ सुरू होत आहेत.



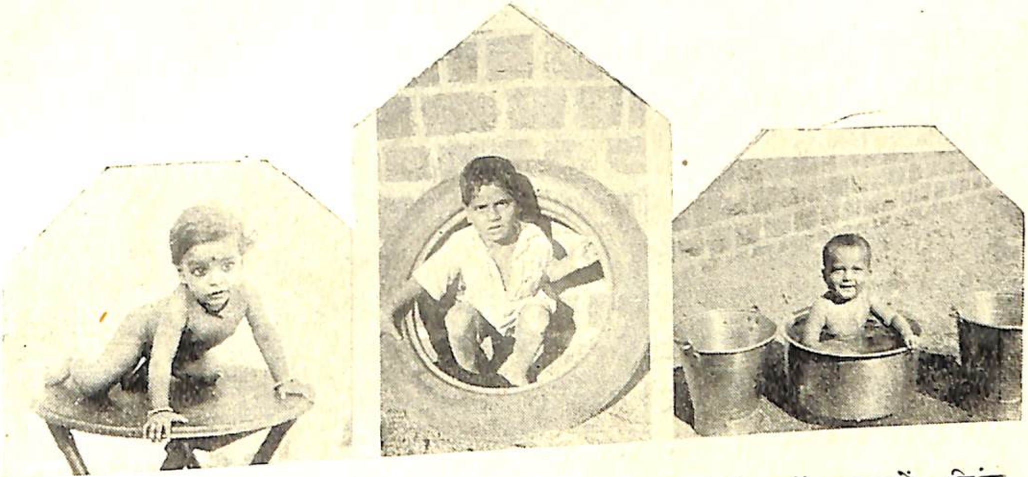
चित्र नं. ११—वय आठ वर्षें.

घोड्याची भीति मोडून मुलें त्यांवर स्वार होत आहेत; मुली स्वयंपाकास लागून बाहुलाबाहुलींचे खेळ खेळत आहेत.

श्री.

अर्भकांचे व्यायाम.

मुलांच्या नैसर्गिक हालचाली.



परमेश्वराची लीला मोठी अगाध आहे. त्यानें पृथ्वीवर प्राणी उत्पन्न केले त्याच वेळीं त्यांचें रक्षण व संवर्धन व्हावें म्हणून अनेक प्रकारचे नियम ठरवून दिले. त्यांपैकीं जिवंतपणाचें मुख्य द्योतक व शरीरसंवर्धनाचें प्रमुख कारण म्हणून प्रत्येक प्राण्यानें हालचाल केलीच पाहिजे असें ठरविलें. कोणत्याहि प्राण्याची हालचाल संपली कीं त्याचें जीवन संपलें असें समजावें. जिवंत प्राण्यास गाढ झोंप लागली तरी तशा स्थितींतदेखील त्याची हालचाल चालू असते. अतिशय निकोप प्रकृतीचा व अत्यंत सुदृढ मनुष्य देखील एका रात्रींत २० वेळां आपल्या शरिराच्या स्थित्या बदलतो. लहान मुलांची वाढ जोरानें व्हावयाची असते. म्हणून त्यांची हालचाल झोपेंतदेखील जास्त प्रमाणांत होते. उतार वयांत शरिराची वाढ होत नाहीं, पण उलट शरीर कमी कमी होत असतें; म्हणून त्याची हालचाल झोपेंत कमी प्रमाणांत होते. झोपेंत असलेला प्राणी न कळत हालचाल करीत असतो. निसर्गच त्याचे शरिरांतील रक्तप्रवाह नीट चालावा म्हणून त्याचेकडून सहज प्रवृत्तीनें (instinct) हालचाल करून घेतो.

—: लेखक :—



श्री. रा. द. चिं. मुजुमदार.
बडोदें.

मनुष्य प्राण्यास परमेश्वरानें विशेष प्रमाणांत बुद्धि दिली असल्यानें त्यानें आपल्या बुद्धीनें शरिराचे आरोग्याबद्दलचे निसर्गाचे नियम शोधून काढून त्याप्रमाणें वर्तन करावें अशी निसर्गाची इच्छा असते. म्हणून त्यानें मनुष्यांत निसर्गाच्या नियमाप्रमाणें वागण्याची सहज बुद्धि (instinct) ठेविली नाहीं. पण लहान मुलांचे बाबतींत मात्र तीं अजाण असल्यानें इतर प्राण्यांमध्यें असते त्याप्रमाणें निसर्गाच्या नियमाप्रमाणें वागण्याची सहजबुद्धि परमेश्वरानें ठेविली आहे.

लहान मुलांचें आरोग्यवर्धन योग्य रीतीनें व जलदी व्हावें म्हणून न समजतांच तीं पुष्कळशी शारीरिक हालचाल करीत असतात. शारीरिक श्रम झाल्यानंतर पुरेशा झोंपेचीहि आरोग्यास जरूर असते म्हणून मुलें न समजतांच पुष्कळ झोंप घेत असतात. तींच मुलें मोठीं होऊन त्यांस समजूं लागलें म्हणजे ही सहजप्रवृत्ति कमी होते अथवा अगदीं नाहींशी होते असें आपण पहातों.

मूल आईचें पोटांत असतें त्यावेळीं चार महिन्यानंतर त्याच्या शरिराचे भाग व्यक्तदशेला येऊं लागतात व त्यानंतर त्याची पोटांतले पोटांत हालचाल सुरू होते. ह्याप्रमाणें हालचाल सुरू झाल्यानंतरच पोटांतील मुलाची वाढ झपाट्यानें होते. यावरून शारीरिक हालचाल शरिराचे आरोग्यास व वर्धनास अतिशय आवश्यक आहे असें दिसतें.

या नियमास अनुसरूनच लहान मुलाचें रडणें, हसणें व इतर शारीरिक हालचाली सुरू असतात. या हालचालींमुळेंच त्याची वाढ फार झपाट्यानें होते. ज्या मुलाची हालचाल कमी त्या मुलाची वाढ देखील कमी असते. जन्मल्याबरोबर मुलानें जोरानें रडणें हें त्याच्या जोमदार जिवंतपणाचें लक्षण समजलें जातें. रडण्यानें मुलाचे फुप्फुसांस, आंतड्यांस, पोटाच्या स्नायूंस वगैरे शरिरांतील अनेक ठिकाणचे स्नायूंस हालचाल मिळून तेथील रक्ताभिसरण चांगल्या रीतीनें होऊं लागतें. रडण्यानें डोळे व नाक साफ होतें. मूल रडूं लागलें म्हणजे प्रत्येक वेळीं त्याचे शरिरांत कोठेंतरी दुखतें आहे असें समजण्याचें कारण नाहीं.

मुलास निसर्गानें उत्पन्न केलेला योग्य आहार—त्याच्या आईचें दूध—मिळाला तर त्याचें आरोग्य चांगलें रहातें व वाढ झपाट्यानें होते. मुलाचे वाढीस लागणारीं सर्व प्रकारचीं द्रव्यें मातेच्या दुधांत निसर्गानें ठेविलेलीं असतात. मुलाचे दुर्दैवानें त्याचे मातेस दूध नसेल अगर ती दूध असून मुलास पाजणार नाहीं तर अन्य दुधावर त्याचें पोषण करण्याची जरुरी उत्पन्न होते. पण अशा रीतीनें योग्य आहार न मिळणाऱ्या मुलास नानाप्रकारचे आजार व दुःखें भोगावीं लागतात. म्हणून योग्य आहार, भरपूर हालचाल व पुरती झोंप या गोष्टी शरिराचें आरोग्य राखण्यास जरूर असतात, असें आपण लहान मुलांचे जीवनावरून पहातों पण मुलें जाणतीं झालीं कीं या गोष्टी विसरून जातात.

लहान मुलांचे स्नायू कमजोर असल्यामुळें त्यांचेवर फाजील ताण न पडतां रक्ताचें आभिसरण नीट व्हावें म्हणून अगदीं लहानपणीं मुलें उताणीं पाठीवर निजतात. तशा स्थितींत त्यांच्या हातपायांच्या हालचाली सारख्या दिव-

सभर सुरू असतात. या स्थितींत पडून हालचाली केल्यानें मुलांचे हृदयावर फार ताण पडत नाहीं. पायांकडे व डोक्याकडे रक्त पोहोचविण्याचें काम हृदयास करावें लागतें, तें कमी ताण पडल्यानें हृदयास करतां येतें. झोंपेंत व जागृतींत हृदयास सर्व शरिरांत रक्त पोहोचविण्याचें काम एकसारखें सतत करावें लागतें. या तऱ्हेनें झोंपेंत देखील शरिराची हालचाल चालू असते, व तेंच तर जिवंतपणाचें लक्षण आहे. या रीतीनें उताणें निजण्यांत हृदयावर फार कमी ताण पडतो. या वयांत शरिराची वाढ फार लवकर होते.

मूल निरोगी व धष्टपुष्ट असलें म्हणजे त्याची हस्तपादचलनवलनाची क्रिया फार मजेची व जोराची असते. मुलाचें डोकें व धड (पाठ) जमिनीस टेकलेलें असतें व हातपाय मात्र तें सारखें हालवीत असतें. नानादिशांमध्यें हातपाय स्वैरपणें हालवून मुलाची क्रीडा चालू असते. केव्हां केव्हां तें एकेक हात व एकेक पाय, तर केव्हां दोन्ही पाय तर केव्हां दोन्ही हात हालवितें. केव्हां केव्हां दोन पाय व दोन्ही हात मिळून एकदम हालवितें. पाय व हात वर खालीं, डाव्या उजव्या बाजूस, समोर व जसे हालवितां येतील तसें जोरानें, वेगानें, सरळ अगर वाकडेतिकडे हालविण्याची क्रिया चालू असते. केव्हां केव्हां हात पाय गरगर फिरवितें. केव्हां केव्हां हातापायांस जोरानें हिसके देतें. केव्हां ओढल्या सारखें तर केव्हां ढकलल्यासारखें करतें. केव्हां लाथा मारल्यासारखें पाय हालवितें. याप्रमाणें मूल जागें आहे तोंपर्यंत त्याच्या क्रिया चालू असतात. याप्रमाणें सर्व दिवसांत हालचालींची संख्या किती होते त्याची मोजदाद करणें देखील कठीण होईल. या हालचाली इतक्या होतात कीं तितक्या हालचाली चांगला पहिलवान देखील करूं शकणार नाहीं. याप्रमाणें श्रम झाल्यानें भूक लागली कीं मूल दूध पितें व निजतें. निजून विश्रांति झाली कीं जागें होतें व पुन्हां वरप्रमाणें त्याची हालचाल सुरू होते. याप्रमाणें सारखे श्रम झाल्यानें मुलाचें आरोग्य चांगलें रहातें व त्याची वाढ होते. (चित्र नं. १.)

अर्भकाचे व्यायाम.

मूल निरोगी व सुदृढ असेल तर वरप्रमाणें हालचाली सहज स्फूर्तीनें होतात. पण आईबापांचे अनैसर्गिक रहाणीमुळें पुष्कळ मुलें जन्मत: रोगी व अशक्त असतात. अशा मुलांचेकडून वरप्रमाणें हालचाली सहज स्फूर्तीनें होत नाहींत व त्यामुळें त्यांचें आरोग्य चांगलें रहात नाहीं व त्यांची वाढ होत नाहीं. अशा मुलांकडून आईनें अगर दाईनें वर सांगितल्याप्रमाणें हालचाली बेतानें पण जबरीनें करून घेतल्या तरी मुलांचें आरोग्य व शरीरसामर्थ्य वाढवितां येतें असें युरोपियन शास्त्रज्ञांनीं अनेक प्रयोग करून सिद्ध केलें आहे. अशा प्रकारच्या कांहीं हालचालींचे नमुने म्हणून खालीं वर्णन दिलें आहे. वाचकांस अशा अनेक प्रकारच्या हालचाली स्वतःच्या कल्पनेनें बसवितां येतील. या हालचाली मुलांचे शक्तीचें प्रमाण पाहून फार बेतानें करविणें जरूर आहे, नाहीं तर उपायापेक्षां अपाय होण्याचाच संभव असतो. शरीरशास्त्राचा विचार करून शरिराचें आरोग्यासाठीं व वर्धनासाठीं ज्या हालचाली मनुष्य करतो त्यास **व्यायाम** अशी संज्ञा प्राप्त होते.

अर्भकांचे व्यायाम ही कल्पना नवीन असल्यानें पुष्कळांस ती एकदम पटणार नाहीं. तरी पण युरोपअमेरिकेंत अशा व्यायामांचे अनेक प्रयोग झालेले आहेत. मोठ्या वयाचे मुलास तालमींत पाठवून त्याचेपासून योग्य ते व्यायाम नियमित रीतीनें करवून घेतले तर त्या मुलाचें आरोग्य चांगलें सुधारतें असा अनुभव आपण पुष्कळ मुलांचे बाबतींत पहातों. इतकेंच नाहीं पण मुलांचे अनेक प्रकारचे रोग कायमचे नाहींसे होतात. जन्मतः मुलाचें आरोग्य चांगलें असेल तर उत्तमच. पण तसें नसेल तर तो अगदीं लहान असतो त्यावेळेपासूनच त्याचेपासून कृत्रीम रीतीनें व्यायाम करून घेऊन त्याचें आरोग्य सुधारणें हें प्रत्येक आईबापाचें कर्तव्य आहे. नुसतें औपधोपचार करून त्यास बरें करण्याचे प्रयत्न करून समाधान मानणें योग्य होणार नाहीं. हा विषय आपल्या समाजांत नवीन असल्यामुळें या अचुक उपायाचा प्रसार आपले समाजांत करणें फार जरूर आहे. डाक्टर लोकांनीं या बाबतीचें शिक्षण स्त्रियांस देऊन पुढील पिढीचें आरोग्य सुधारण्याची खटपट केली पाहिजे. व्यायामाचा उपयोग मुलगा मोठा झाल्यावरच होतो असें नसून अगदीं लहानपणीं देखील त्याचा उपयोग होऊं शकतो.

सशक्त अर्भकें आपल्या हातापायांच्या हालचाली कशा रीतीनें करतात याचें निरीक्षण केल्यास कशा प्रकारच्या हालचालीं कृत्रीम रीतीनें अशक्त अर्भकाकडून करवून घ्यावयाच्या तें सहज लक्षांत येईल. मुलाचा एक पाय धरून गुडघ्यांतून वाकवून पोटावर दाबावा व पुन्हा लांब करावा. तसेच दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वाकवून पोटावर दाबावे व पुन्हां लांब करावे. पाय गुडघ्यांतून वाकवून खालीं वर करावेत. एक एक पाय वर उचलावा व पुन्हां जमिनीकडे न्यावा. दोन्ही पाय एकदम वर उचलावे, व त्यांनीं जमिनीशीं काटकोण करावा व पुन्हां दोन्ही पाय खालीं जमिनीकडे न्यावे. याप्रमाणेंच एक हात धरून वर खालीं करावा. दोन्ही हात एकदम वर आणावे. हात कोपरांतून वाकवून पुन्हां लांब करावेत.

अर्भक जरा मोठें झालें म्हणजे त्यास दोन्ही हातांनीं धरून लोंबकळल्याप्रमाणें उचलावें. त्याची कंबर धरून त्यास वरखालीं करावें. याप्रमाणें अर्भकाचे शक्तिमानाचा विचार करून दिवसांतून ३, ४ वेळेस त्यांचेकडून हालचाली करवून घ्याव्यात. अशा प्रकारचे जे व्यायाम करवून घ्यावयाचे त्याच्या वेळा नियमीत असाव्या. उघड्या हवेंत अगर खोलीच्या खिडक्या उघड्या टाकून हे व्यायाम करवावे. दूध प्याल्यानंतर एक तास जाऊं द्यावा व व्यायाम करविल्यानंतरहि त्यास लागलेंच दूध पाजवूं नये. व्यायाम करवितांना कपडे नसावेत अगर अगदीं सैल असावेत. व्यायामानंतर अंगास वारा न लागेल याबद्दल काळजी घ्यावी. मूल अजारी असेल त्यावेळीं व्यायाम करवूं नये.

लहान मुलें जरा मोठी झाली म्हणजे आपण होऊनच उपडीं होतात. याप्रमाणें पोटावर राहूं लागलीं कीं तोंड जमिनीवर आपटूं नये म्हणून हाताचे मदतीनें डोकें वर उचलून धरतात. यामुळें हातांचे स्नायूंस अनायासेंच उत्तम प्रकारचा व्यायाम होऊं लागतो. नंतर हळू हळू हातांची व पायांची मदत घेऊन तीं जमिनीवर सरपटत पुढें सरकूं लागतात. नंतर हळू हळू जमिनीस गुडघे टेकून तीं रांगूं लागतात. चित्र

नं. २ मध्यें अशा निरनिराळ्या स्थितीचे फोटो दिले आहेत. रांगतां येऊं लागलें कीं मुलांची फिरण्याची गति वाढते. मूल निरोगी व सशक्त असेल तर रांगण्यास त्यास घर पुरत नाहीं. नंतर गुडघे जमिनीवर न टेकतां नुसते हातांचे व पायांचे पंजे जमिनीवर टेकून (जोर काढ-तांना मनुष्याची स्थिति असते त्याप्रमाणें) तें नंतर चित्र नं. ३ प्रमाणें बसूं लागतें. याप्रमाणें नीट रांगतां येऊं लागलें कीं नंतर आईचे पायास अगर दुसऱ्या एखाद्या वस्तूस धरून पायांवर उभें रहाण्याचा त्याचा प्रयत्न सुरू होतो. प्रथम प्रथम नुसत्या पायांवर तोल सावरून त्यास उभें रहातां येत नाहीं. तें या-प्रमाणें प्रयत्न करतांना अनेक वेळां पडतें पण प्रयत्न सोडीत नाहीं. अशा वेळीं आईबापांनीं त्याचा हात धरून त्यास चालण्यास मदत करावी. स्वतःचे पायांवर उभें राहण्याची मुलांत सहाजिकच प्रवृत्ति असते. तशा रीतीनें पायांवर उभें राहून स्वतंत्र होण्यास थोडीशी मदत करणें इतकेंच आईबापांचें कर्तव्य असतें. सारखीं कडेवर घेऊन आईबापांनीं त्यांचे स्वतंत्र होण्याचे प्रयत्नांस अडथळा करूं नये. अशावेळीं थोडावेळ पांगुळगाडा द्यावा म्हणजे तीं लवकर उभीं रहाण्यास व चालण्यास शिकतात. चित्र नं. ४ मध्यें अशीं कांहीं चित्रें दिलीं आहेत. जरा संवय झाली म्हणजे आई-बापांनीं पांगुळगाडा काढून घ्यावा, नाहींतर दुसऱ्याचा आधार घेतल्याशिवाय चालतां येत नाहीं. अशी संवय उपयोगी नाहीं. अशक्त मुलें असतील तर मात्र त्यांस मुद्दाम पांगुळ-गाडा देऊन अगर त्यांचे दोन्ही हात धरून त्यांस मुद्दाम चालण्यास लावावें, म्हणजे त्यांस व्यायाम होऊन त्यांचे पायांत जोर येतो. सशक्त मुल असलें तर तें जरा चालतां येऊं लागलें कीं आपण होऊनच पांगुळगाडा सोडून देतें.

याप्रमाणें मुलें चालूं लागलीं म्हणजे त्यांस एक प्रकारचा आनंद होतो. स्वतंत्र झाल्या-सारखें वाटतें. नंतर घरांतील कुत्रें अगर मांजर यांच्याशीं खेळणें, इकडची वस्तु असेल ती तिकडे ठेवणें असे अनेक प्रकारचे उद्योग सुरू होतात. चित्र नं. ५ मध्यें कांहीं चित्रें दिलीं आहेत त्यांवरून आमचे म्हणण्याची कल्पना येईल. नंतर चित्र नं. ६ प्रमाणें त्यांस उचलून ऊंच धरावें. अंतराळीं वर झोकून पुन्हां झेलावें. दोन पाय धरून ताठ उभें करण्याचा प्रयत्न करावा. अशारीतीनें खेळ केल्यानें मुलांची भीति कमी होते व त्यांचें शरीर त्यांचे स्वाधीन होतें. नंतर त्यांस चित्र नं. ७ प्रमाणें बायसिकलवर बसण्यास शिक-वावें. मुलांस याप्रमाणें बायसिकलवर बसणें फार आवडतें. सर्व दिवसभर तीं गाडीवर बसून सारखीं फिरत असतात. चालता येण्याचे आधीं त्यांस ढकल गाडींत अगर जनावर जोडलेल्या गाडींत बसवून बागेंत अगर मोकळ्या जागीं हवा खाण्यासाठीं घेऊन जावें.

घरच्याघरीं झोक्यावर बसण्यास मुलांस मोठी गम्मत वाटते. नंतर त्यांस चेंडू द्यावा. चेंडूचा नाद मुलांस फार लागतो व त्यामुळें त्यांस मेहनत चांगली होते. मुलांची प्रवृत्ति अनुकरण करण्याची असते, म्हणून ती क्रिकेट अगर फुटबाल खेळूं लागतात. चित्र नं. ८, ९ वरून याबदलची कल्पना येईल. या वयांत मुलांस दोरीवर अगर काठीवर अगर खांबावर

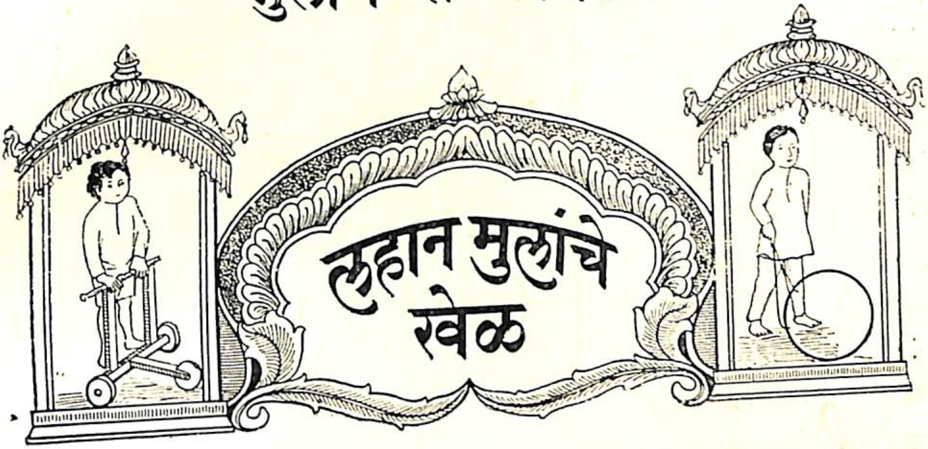
चढण्याची फार हौस असते. याप्रमाणें त्यांवा-वर चढल्यास तीं पडतील अशा भीतीनें आई-बाप त्यांस चढूं देत नाहींत. पण असें करणें बरोबर नाहीं. तीं न पडतील अशाबद्दल काळजी घ्यावी पण त्यांची सहाजिक प्रवृत्ति अडवूं नये. या प्रकारच्या व्यायामानें त्यांस फार उत्तम प्रकारची मेहनत होते असें तज्ज्ञांचें मत आहे.

नंतर मुलें मातीचे किल्ले बांधून खेळतात. लहान लहान बागा तयार करतात. या वया-पासून मुलांचे व मुलींचे आवडीनिवडींत फरक पडूं लागतो. मुलें मर्दानी स्वरूपाचे खेळ खेळूं लागतात. जुन्यावेळीं मराठेशाहीच्या काळांत लढाईचें शिक्षण मुलांस लहानपणा-पासून देण्याचे हेतूनें त्यांस लहान लहान किल्ले बांधून व त्यावर तोफा ठेवून खेळण्यास शिकवीत. याचे कांहीं फोटो चित्र नं. १० मध्यें दिले आहेत. वाघसिंहांची लाकडीं चित्रें करून त्यावर बसणें असें खेळ त्यावेळीं चालत असत. आतां मर्दानी प्रकार कांहींच नसल्यानें मुलें मोटार चालविण्याची नक्कल करून खेळत असतात. पूर्वी लहानपणापासून मुलांस घोड्यावर बसवीत, त्यामुळें त्यांची घोड्याची भीति मोडून तीं पुढें चांगले स्वार होत. चित्र नं. ११ वरून याबद्दलची कल्पना येईल. तसेंच मुली स्वयंपाक करणें, वाढणें वगैरेसारख्या घरांतील बायकांच्या कामांची नक्कल करून खेळतात. लहान मुलांस न्हाऊं घालणें, लहान मुलांस कडेवर घेऊन फिरविणें, वगैरेचें अनुकरण मुली सहाजिकरीतीनें करि-तात. मुलें अनुकरणप्रिय असतात हें लक्षांत ठेऊन आईबापांनीं आपले व्यवसाय ठेवावे. आईबाप व्यायाम करीत असतील तर मुलें त्यांचें अनुकरण करतील. पूजा करीत असतील तर तीं पूजा करतील पण ते विड्या ओढत असतील तर त्यांचें अनुकरण तीं करतील, म्हणून लहान मुलांचे नजरेस योग्य गोष्टी पडतील याबद्दलची काळजी घ्यावी.

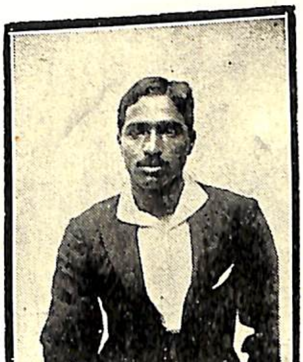


श्री.

मुलांचे खेळ (देशी).



—: लेखक :—



श्री. रा. द्वारकानाथ सीताराम नाडकर्णी,
बडोदें.



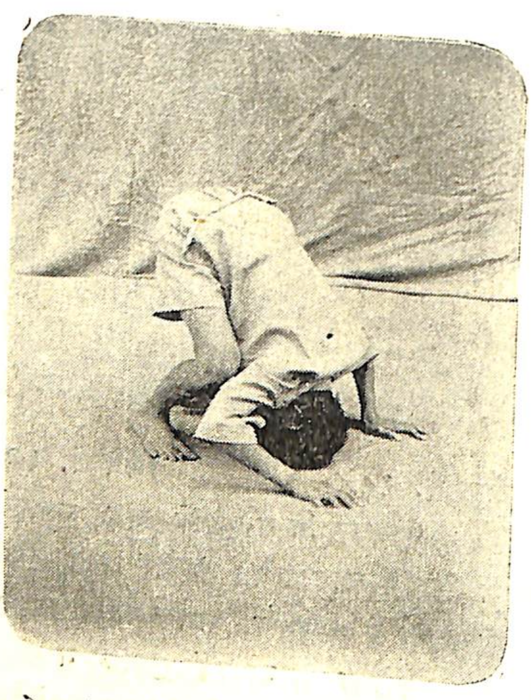
खेळ नं. १ — चित्र नं. १२

पांगुळ गाडा (खेळ नं. १)—चालणें हा लहान मुलांस व वृद्धांस एक प्रकारचा व्यायामच होय. अशक्त मुलांस प्रथम तोल संभाळून नीटपणें चालतां येत नाहीं. अशा मुलांस हा पांगुळ गाडा तोल संभाळून चालण्यास उपयोगी पडतो व म्हणूनच यास 'पांगुळ गाडा' म्हणतात. हा गाडा चालविण्यांत एक प्रकारची करमणूक होते व त्या नादानें मुलांस न कळत व्यायाम होऊन चालण्याचाहि सराव होतो. चित्र नं. १२ वरून ह्या गाड्याची नीट कल्पना येईल.

घोड्यावर बसणें (खेळ नं. २)—घोड्यावर बसणें हा खेळ नसून व्यायामाचा एक प्रकार आहे व ज्यांच्या घरीं घोडा आहे त्यांसच हा शक्य आहे. लहान मुलांस घोड्यावर बसवून त्यांस गांवाबाहेरील मोकळ्या हवेंत फिरवून आणावें. यामुळें लहानपणींच त्यांची भीति नाहींशी होऊन त्यांच्या पाठीच्या कण्यास, कमरेस व पोटास मेहनत होऊन शिवाय करमणूकहि होते. युरोपिअन व आपल्यापैकीं राजेरजवाडे, सरदार वगैरे श्रीमंत लोक आपल्या मुलांस लहानपणापासून अशा रीतीनें घोड्यावर बसविण्यास चित्र नं. १३ प्रमाणें शिकवितात.



खेळ नं. २ चित्र नं. १३



खेळ नं. ३ चित्र नं. १४

गुलांटी (खेळ नं. ३)—घरांत गादीवर अगर मऊ बिछायतीवर लहानमुलें चित्र नं. १४ प्रमाणें डोकें जमिनीस टेकून, पाय उचलून शरीर पुढें टाकून गुलांट्या घेतात. कोण अधिक गुलांट्या घेतो याबद्दल मुलांत एक प्रकारची चढाओढच लागते. या खेळांत खालीं डोकें वर पाय होत असल्यामुळें गुलांट्या घेतांना मुलांस मौज वाटते व एक प्रकारचें शीर्षासन होऊन व्यायामहि होतो.



खेळ नं. ४ चित्र नं. १५

गाडा ओढणें (खेळ नं. ४)—चित्र नं. १५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन चाकें लावून तयार केलेल्या लहानशा गाड्यास दोरी बांधून ती दोरी मुलें ओढतात. गाडा मोठा असल्यास लहान मुलांस त्यांत बसवून फिरवावें म्हणजे लहानांची करमणूक होऊन मोठ्यांस व्यायाम होतो.



चित्र नं. १६

खेळ नं. ५

तिचाकी गाडी–ट्रायसिकल (खेळ नं. ५)–लहान मुलांसाठीं तीनचाकी गाड्या विकत मिळतात. या गाडीस तीन चाकें असल्यानें चित्र नं. १६ प्रमाणें वर बसणाराचा तोल जात नाहीं. ही गाडी एका जागीं स्थीर उभी करतां येते अगर पाय (पॅडल) मारून व सुकाणूं (हॅन्डल) फिरवून जोरानें चालवितां व वळवितां येते. ही फिरविल्यानें पायांस व्यायाम होतो, स्वच्छ हवा मिळते व मुलांची चांगली करमणूकहि होते. पाय मारण्याची व जरुरीप्रमाणें सुकाणू फिरविण्याची माहिती व संवय झाल्यानें मोठेपणीं दुचाकीवर बसण्यास शिकणें थोडें सोपें जातें.



खेळ नं. ६ चित्र नं. १७

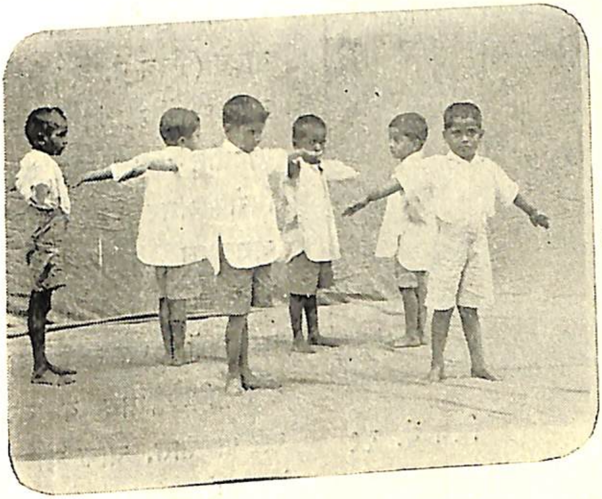
जिन्यावरून चढणें व उतरणें (खेळ नं. ६)—मुलांस चांगलें चालतां येऊं लागलें म्हणजे तीं जिन्यांवरून चढण्याचा व उतरण्याचा प्रयत्न करतात व त्यांत त्यास एक प्रकारचा आनंद वाटत असतो. युरोप खंडांतील देशांत लहान मुलांच्या शाळांमधून मुलांना खेळण्यासाठीं जीं अनेक प्रकारचीं साधनें ठेवतात त्यांत रेलवेवरील जिन्यासारखा एखादा लहान व वेताचे उंचीचा असा पायरीचा जिना करून ठेवतात. या जिन्यावरून चित्र नं. १७ प्रमाणें वर चढून दुसरे बाजूनें खालीं उतरण्याची मुलांत चढाओढ लागून त्यांच्या पायांस व विशेषतः पोटऱ्यांस व्यायाम होतो.

उड्या मारणें (खेळ नं. ७)—लहान मुलें उत्साही असल्यामुळें त्यांस चांगलें चालतां येऊं लागलें म्हणजे उड्या मारण्याची इच्छा होते. घरांत लोड अगर मेज, खुर्ची वगैरे असेल तर त्याचेवर चढून चित्रांत नं. १८ प्रमाणें उडी मारावयाची व पुनः वर चढावयाचें व पुनः उडी मारावयाची असा त्यांचा सारखा क्रम चालू असतो. वयोमानाप्रमाणें उडीची उंची व लांबी ही दिवसें दिवस वाढत जाते व शेवटीं फार ऊंच नाहीं अशा मजल्यावरून अगर छपरावरून किंवा झाडाच्या फांदीवरून उडी मारण्यापर्यंत मजल जाते. मुलांच्या वाढत्या वयास अशा प्रकारच्या शारीरिक हालचालींची अत्यंत जरूर असते.



खेळ नं. ७ चित्र नं. १८

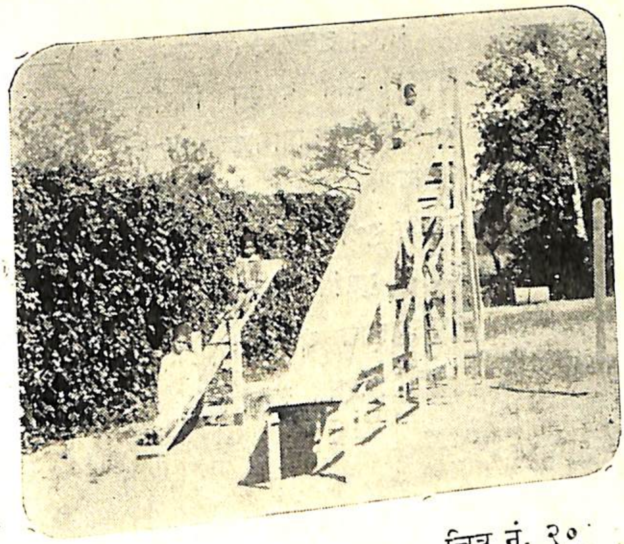
गाऱ्यागाऱ्या भिंगोऱ्या (खेळ नं. ८)—लहान मुलें स्वतः भोंवतीं गरगर फिरून हा खेळ खेळतात. फिरतांना तोल जाऊं नये म्हणून चित्र नं. १९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हात बाजूस पसरावे लागतात. फार वेळ अगर फार जोरानें गिरक्या घेतल्यास मुलांस भोंवळ येते. या खेळांत भोंवळ आल्यानें थांबल्यानंतर देखील पृथ्वी आपले भोंवतीं फिरते आहे असें वाटून मुलांस आनंद वाटतो. गिरक्या खातांना मुलें तोंडानें 'गाऱ्या गाऱ्या भिंगोऱ्या' व मुली 'सई गेली ताकाला। विंचू चावला नाकाला' असें म्हणत असतात. या खेळापासून असा फायदा आहे कीं मुलांस गोल फिरल्यानें सहज चक्कर येत नाहीं. एका दिशेनें फिरून भोंवळ आल्यावर उलट दिशेनें फिरावें म्हणजे भोंवळ येणें कमी होतें. लहान मुलांस बगलेंतून धरून मोठ्या माणसानें फिरविलें असतांनासुद्धां मुलांना मोठी मौज वाटते.



चित्र नं. १९

खेळ नं. ८

घसरगुंडी (खेळ नं. ९)—लहान मुलांसाठीं राखून ठेवलेल्या विश्रांतिस्थानांत अगर शाळेंत झोंका, 'सी, सॉ,' वगैरे इतर साधनांप्रमाणें घसरगुंडीची सोय केलेली असते. याच्या एका बाजूस शिडी असून दुसऱ्याबाजूस खालीं घसरत येण्यासाठीं एक मजबूत व रुंद फळी असते. जिना चढून वर गेल्यानंतर चित्र नं. २० प्रमाणें फळीवर बसून मुलें खालीं घसरत येतात. बिनश्रमानें खालीं घसरत येण्यांत मुलांना आनंद वाटत असल्यानें तीं पुनः पुनः वर चढतात व या जिना चढण्यांतच त्यांस व्यायाम होतो.



चित्र नं. २०

खेळ नं. ९

चाक फिरविणें (खेळ नं. १०)—हा खेळ एकट्यानें खेळतां येण्यासारखा आहे. लोखंडी सळई चाकाप्रमाणें वर्तुळाकर बनवून तोंडाशीं वांक दिलेली दुसरी सळई त्यांत घालून त्याच्या सहाय्यानें चाक ढकलीत त्याचे मागें धांवत जाण्यांत मुलांना फार गंमत वाटते (चित्र नं. २१). चाक ढकलण्याचें नादांत मुलें सहज दोनतीन मैल धावतात. एखादा निरोप अगर वस्तू न्यावयाची असल्यास अगर बाजारांत वगैरे जावयाचें असल्यास मुलें चाकाबरोबर खेळत जाऊन तें काम बिनबोभाट व लवकर पार पाडतात. चाक चालविणें हें थोड्याशा सरावानंतर साधतें. ह्या खेळानें मुलांस धांवण्याचा व्यायाम होऊन त्यांचा दम व गति वाढते.



खेळ नं. १०

चित्र नं. २१

दोघांचे खेळ.

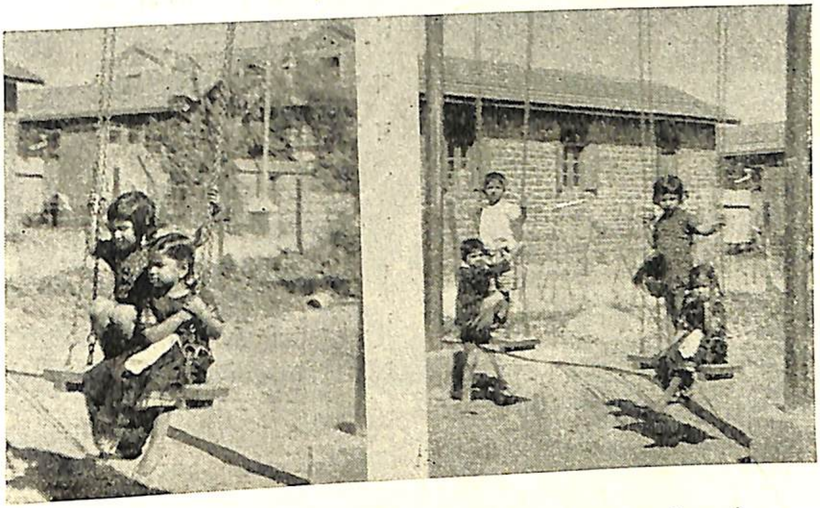


खेळ नं. ११

चित्र नं. २२

गाडी ढकलणें (खेळ नं. ११)—लहान मुलांस आंत बसवून फिरविण्याच्या लहान चार चाकी बाबागाड्या असतात. त्यांत लहान मुलांस बसवून त्या बाहेर फिरवून आणण्यांत मोठ्या मुलांस मौज वाटते (चित्र नं. २२). लहान मुलांस मोकळी हवा मिळते; गाडी ढकलणारास जलद चालण्याची किंवा पळण्याची मेहनत सहज होते.

झोके घेणें (खेळ नं. १२)—एखाद्या झाडाच्या फांदीस मजबूत दोरी बांधून तिच्यावर उभें राहून दोरी आपल्याकडे ओढून व त्याचवेळीं पायानें ती दोरी (अगर दोरीच्या खालच्या टोकास बांधलेली फळी) पलीकडे ढकलून मुलें झोका घेतात. अलीकडे शहरांत लहान मुलांसाठीं जीं विश्रांतिस्थानें सरकार अगर म्युनिसिपालिटीतर्फें ठेवण्यांत येतात, त्यांत मुलांस

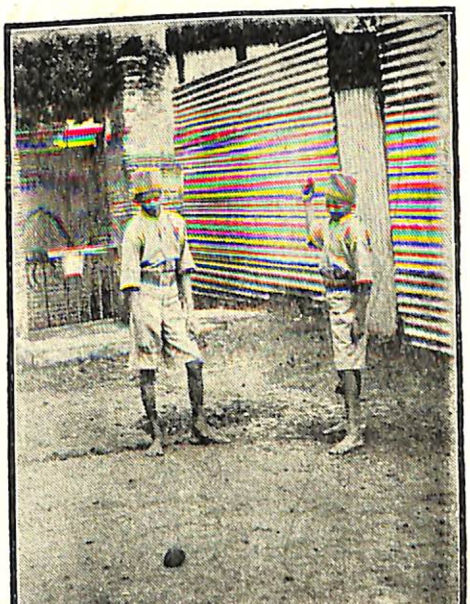


चित्र नं. २३

खेळ नं. १२

झोके घेण्यासाठीं खास झोक्याची योजना केलेली असते. (चित्र नं. २३). मूल लहान असल्यास त्यास आपल्याबरोबर बसवून मोठीं मुलें झोका घेतात किंवा स्वतः जमिनीवर उभें राहून झोका देतात.

दगडानें दगडास नेम मारणें–भट्टा (खेळ नं. १३)—प्रत्येक खेळणाराजवळ एकेक भट्टा म्हणजे लहानसा वाटोळा गुळगुळीत दगड असावा. हा खेळ खेड्यापाड्यांत विशेष खेळतात व या खेळांत दोन मुलें असलीं तरी पुरें. प्रथम खेळणारांनीं एके ठिकाणीं उभें रहावें व ज्याच्यावर डाव असेल त्यानें आपला भट्टा कांहीं अंतरावर आपल्या पुढें टाकावा. चित्र नं. २४ नंतर इतरांनीं एका मागून आपआपले भट्टे चोराच्या भट्ट्यावर नेम धरून मारावे. नेम बरोबर लागल्यास ज्याचा नेम लागला असेल त्यानें चोरास एक चापट मारावी. सर्वांचा अगर कांहीं



खेळ नं. १३ चित्र नं. २४

जणांचा नेम भट्ट्यास न लागल्यास त्यांपैकीं कोणीतरी एक चोर ठरवावा. ह्या खेळानें मुलांस अचूक नेम मारण्याची संवय होते.

घोडाघोडा (प्रकार १ ला) खेळ नं. १४—घोडाघोडा हा वैयक्तिक खेळ नसून दोघांचा आहे. दोघांपैकीं मोठा मुलगा चित्र नं. २५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हात व गुडघे व पायांचीं बोटें जमिनीवर टेकून घोडा होतो व लहान मुलगा काठी अगर चाबूक घेऊन घोड्यावर स्वाराप्रमाणें बसतो. घोडा झालेला मुलगा स्वाराच्या इच्छेप्रमाणें गुडघ्यांवर व हातांवर रांगत फिरतो. स्वाराचें वजन पाठीवर व हातांवर तोलावें लागत असल्यानें घोडा झालेल्या मुलाचे हात, पाय व पाठीचा कणा मजबूत होतो व स्वारासहि करमणूक होऊन घोड्यावर बसल्याप्रमाणें व्यायाम होतो. घोडा होणारा मुलगा फार मोठा असल्यास त्यानें स्वार झालेला लहान मुलगा पडणार नाहीं याबद्दल योग्य ती काळजी घ्यावी.



खेळ नं. १४

चित्र नं. २५

घोडाघोडा (प्रकार २ रा) खेळ नं. १४—चित्र नं. २६ प्रमाणें एखादी काठी दोन पायांत धरून त्याचा घोडा करून मुलें हा खेळ खेळतात. एका हातानें काठी (लगाम) धरून दुसऱ्या हातांत लहानसा चाबूक घेऊन तो काठीच्या मागील भागास घोडा समजून मारतात व आपणच जलद-पळून घोडा पळाला असें समजून खेळत असतात. या खेळास घरांतील जागा, पुढचें अंगण किंवा रस्त्यांतील मोकळी जागाहि चालते.



खेळ नं. १४

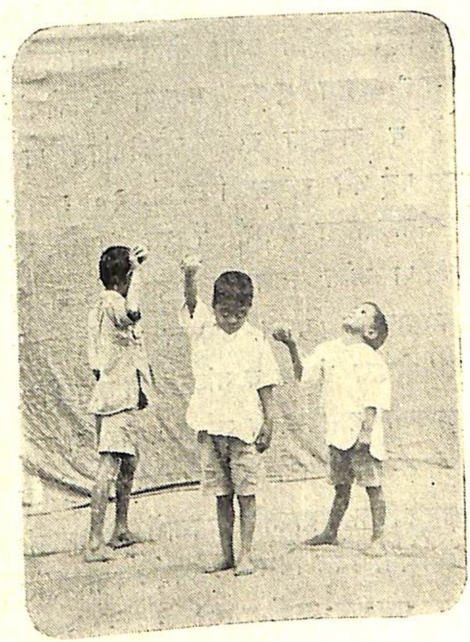
चित्र नं. २६

घोडाघोडा (प्रकार ३ रा) खेळ नं. १४—प्रकार १ प्रमाणें हा खेळहि दोघांचा आहे. चित्र नं. २७ प्रमाणें एक मुलगा घोडा होतो व दुसरा हाकणारा होतो. घोडा होणाऱ्या मुलाचे मानेवरून (गळ्याच्या मागील बाजूवरून) एक लांब फडकें अगर साधारण जाड दोरी घालून त्याचीं दोन्हीं टोकें एक एक बगलेंतून मागचे बाजूस आणतात. तीं दोन्हीं टोकें हाकणारा मुलगा लगामाप्रमाणें आपल्या दोन्ही हातांत धरून किंवा एका हातांत लगाम व एका हातांत काठी अगर चाबूक घेऊन, घोड्यास चाबकाचा अगर लगामीचा इषारा करून चालवितो. थोड्या वेळानें घोडा झालेला मुलगा हाकणारा होतो व हाकणारा मुलगा घोडा होतो. या खेळांत दोघांसहि पळण्याचा व्यायाम होतो.



खेळ नं. १४ चित्र न. २७

चेंडू झेलणें (खेळ नं. १५)—रबरी किंवा कापडाचा चेंडू घेऊन मुलें तो एकमेकांकडे फेंकतात व झेलतात. लहान मुलांचा हाताचे स्नायूंवर पूर्णताबा नसतो म्हणून चेंडू नेमका टाकणें व झेलणें त्यांस आवघड जातें. चेंडू नीट फेकला नाहीं म्हणजे धांवत जाऊन तो वरच्यावर झेलण्यांत किंवा लांब गेलेला चेंडू आणण्यांत मुलांस न कळत व्यायाम होतो. केव्हां केव्हां चित्र नं. २८ प्रमाणें चेंडू भिंतीवर अगर जमिनीवर आपटून किंवा वर फेंकून स्वतःच झेलून मुलें एकएकटीं खळत असतात. झेलण्याची संवय पुढें विटीदांडू, क्रिकेट वगैरे खेळांत उपयोगी पडते.



खेळ नं. १५ चित्र नं. २८

अनेकांचे खेळ.



खेळ नं. १६

चित्र नं. २९

सी सॉ (खेळ नं. १६)—सुमारें तीन फूट उंचीचे खांबावर चित्र नं. २९ प्रमाणें एक लांब फळी ठेवतात. या फळीवर मुलें बसून फळी पायानें वर खालीं होऊं देऊन हा खेळ खेळतात. मधील खांबावरून फळी अजीबात पडणार नाहीं पण वर खालीं होईल अशा रीतीनें बसविलेली असते. या खेळानें मुलांस व्यायाम होऊन त्यांची फार करमणूक होते.

पालखी (खेळ नं. १७)—प्रत्येक पालखीसाठीं तीन मुलें असावीत त्यांपैकीं दोन मोठ्या मुलांनीं एकमेकाकडे तोंडें करून उभें रहावें. नंतर प्रत्येक मुलानें आपल्या उजव्या हाताच्या पंज्यानें डाव्या हातास कोपरावर धरावें व डाव्या हातानें समोरच्या मुलाच्या उजव्या हातास कोपराखालीं धरावें. असे हात धरल्यानें तीन चौकोन तयार होतात. पालखींत बसणारा लहान मुलगा मधल्या चौकोनांत बसतो व बाजूच्या दोन चौकोनांतून पाय सोडून पडूं नये म्हणून चित्र नं. ३० प्रमाणें पालखीवाल्याच्या मानेभोंवतीं हात टाकतो. या खेळांत पालखींत बसणाऱ्याची करमणूक होऊन पालखीवाल्यांस वजन उचलून फिरविण्याची मेहनत होऊन दंडांस व मांड्यांस मेहनत होते.

पालखी बनविण्याचे अनेक प्रकार आहेत. आपला उजवा पंजा समोरच्याच्या डाव्या पंजांत अडकवून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें ही पालखी बनवितां येते. वजन विभागलें जाईल व पालखींत बसणारा पडणार नाहीं इतकी काळजी घेतली म्हणजे झालें.



खेळ नं. १७

चित्र नं. ३०

गाडागाडी (खेळ नं. १८)—दोनदोन मुलें गाडीगाडी खेळतात. चित्र नं. ३१ प्रमाणें पुढचा मुलगा घोडा होतो व मागचा मुलगा त्याचा सदरा मागून धरून गाडीवाला होतो. गाडीवाला घोंड्यास सदऱ्याच्या इशाऱ्यानें अगर चाबुकानें वळवून ' ए जानेवाला बाजू, बाजू ' वगैरे म्हणून खऱ्या गाडीवानाची नक्कल करतो. नंतर गाडीवान व घोडा होणारीं मुलें आपआपसांत अदलाबदल करतात. या खेळांत पळण्याचा व्यायाम होतो.



चित्र नं. ३१

खेळ नं. १८

आगगाडी (खेळ नं. १९)—चित्र नं. ३२ प्रमाणें खेळणारीं मुलें एकामागें एक उभीं राहून आपआपल्या पुढील मुलांचा सदरा धरतात. सर्वांत मोठा मुलगा पुढें राहून इंजन होतो,



चित्र नं. ३२

खेळ नं. १९

शेवटचा मुलगा गार्ड होतो व मधील मुलें डबे होतात. इंजन होणारा मुलगा तोंडानें शिटी वाजवून ' छुकछुक ' असा अवाज करून इंजनची नक्कल करतो व इंजन झालेला मुलगा गार्डाच्या इशाऱ्याप्रमाणें गाडी सुरू करतो. इंजिन व गार्ड होण्यास प्रत्येकास संधि देऊन दमेपर्यंत हा खेळ चालतो.

राज्य देणें व भिडू वाटून घेणें.



आतांपर्यंत लहान मुलांचे खेळांची माहिती दिली. यापुढें ८ वर्षांपेक्षां जास्त वयाचे मुलांस खेळण्यास योग्य अशा देशी खेळांची माहिती देत आहोंत. हे खेळ खेळण्यास मुलें जास्त समजूतदार असणें जरूर असतें. ह्या खेळांची माहिती देण्याचे आधीं हे खेळ खेळतांना खेळणाऱ्या मुलांपैकीं कोणावर तरी डाव अगर **राज्य** द्यावें लागतें. ज्याचेवर डाव अगर राज्य देतात त्यास **चोर** म्हणतात. त्याचप्रमाणें कांहीं खेळ खेळतांना दोन बाजू करण्यासाठीं खेळणारीं मुलें वाटून घ्यावीं लागतात. तसेंच दोन सारखे भाग केल्यानंतर डावास कोणी सुरुवात करावयाचीं तें ठरवून घ्यावें लागतें. या गोष्टी करण्याच्या कांहीं निरनिराळ्या पद्धति प्रचलित आहेत, त्यांपैकीं कांहीं सोईस्कर पद्धतींची माहिती, पुढील निरनिराळ्या खेळांची माहिती देण्यापूर्वीं, देणें जरूर आहे. ती माहिती प्रथम देऊन नंतर निरनिराळे खेळ कशा रीतीनें खेळावयाचे तें सांगण्यांत येईल.

चकणें किंवा राज्य देणें.

खेळणाऱ्या मुलांपैकीं प्रथम कोणावर राज्य द्यावें अगर डाव द्यावा हें ठरविणें जरूर असतें. प्रथम ज्याचेवर डाव येतो त्यास जास्त श्रम अगर त्रास पडतो. त्यामुळें प्रथम राज्य घेण्यास कोणी स्वखुषीनें कबूल होत नाहीं. यासाठीं कोणावर प्रथम राज्य द्यावें हें ठरविणें जरा त्रासाचें काम असतें. म्हणून या बाबतींत पक्षपात केल्याचा आरोप आल्याशिवाय सहज-गत्या नशिबावर हवाला ठेवून डाव अगर राज्य घेणारा मनुष्य निवडला जाईल अशी रीति ठरविणें जरूर असतें. हा हेतु पार पडेल अशा प्रकारच्या कांहीं रीति मुलांमध्यें प्रचलित आहेत, त्यांपैकीं जास्त सोईच्या अशा राज्य देण्याच्या दोन रीति खालीं दिल्या आहेत.

रीत १ ली :–खेळणाऱ्या मुलांपैकीं कोणी-तरी तिघा जणांनीं प्रथम एकमेकांच्या बोटांत बोटें अडकवून हात ऊंच करून उभें राहावें. नंतर त्या तिघांनीं एकदम एकमेकांचे हात

सोडून आपापल्या एका हाताचे पंजावर दुसऱ्या हाताचा पंजा उलथा अगर पालथा ठेवावा. ज्याचा पंजा बाकीचे दोघांचे पंजांहून निराळा पडेल तो **सुटला** अगर **उजवला** असें समजावें. म्हणजे दोघांचे पंजे उलथे पडले व एकाचा पंजा पालथा पडला तर ज्याचा पालथा पंजा पडला असेल तो सुटला असें समजावें व त्यानें बाकीच्यांपासून निराळें उभें राहावें.

नंतर पहिल्या तिघांपैकीं शिल्लक राहिलेले दोन खेळणारे व बाकीच्या गड्यांपैकीं एक मिळून तिघांनीं पुनः चकावें–म्हणजे वर सांगितल्याप्रमाणें करावें. याप्रमाणें दोघांशिवाय बाकीचे सर्व गडी उतरेपर्यंत करावें. नंतर शेवटीं जे दोन गडी उतरावयाचे राहिले असतील, त्यांच्या मदतीस, पहिल्यानें उतरलेल्या कोणत्या तरी एका मुलास घेऊन तिघांनींहि त्या दोहोंपैकीं एकजण उतरेपर्यंत चकत राहावें. याप्रमाणें एकाशिवाय बाकी सर्व गडी उतरले कीं जो एक गडी शिल्लक राहिला असेल त्याचेवर राज्य आलें–म्हणजे तो **चोर** झाला असें समजावें.

रीत २ री—खेळणारांपैकीं एका मुलानें आपले दोन्ही हात जोडून त्यांमध्यें एक बारीक काडी धरावी. ती अशी कीं, तिचें एक टोंक दोन हातांचेमध्यें असावें व दुसरें टोक हातांचे किंचित् बाहेर ठेवावें. नंतर सर्व खेळणारांनीं एकामागून एक याप्रमाणें ती थोडी थोडी बाहेर ओढावी. ज्याचे ओढल्यानें ती काडी हाताचे बाहेर पडेल तो चोर झाला असें समजावें. राज्य देण्याचा ह्या रीतीस ‘ काडीखेंच ’ असें म्हणतात.

भिडू वाटून घेणें.

भिडू वाटून घेण्याच्या कांहीं पद्धति खालीं दिल्या आहेतः—

रीत १ ली—प्रथम एका मोठ्या मुलास नायक नेमावा. नंतर त्यानें बाकीच्या सर्व मुलांस कवायतीच्या पद्धतीप्रमाणें ऊंचीच्या धोरणानें एका ओळींत उभें राहाण्यास सांगावें. सर्वांत ऊंच मुलगा असेल त्यानें पहिल्या नंबरावर उभें राहावें व नंतर त्याचेपेक्षां कमी ऊंचीच्या मानानें सर्वांनीं उभें रहावें. नंतर नायकानें त्यांस मोठ्यानें अंक मोजण्यास सांगावें. नंतर ‘ फोड रांग ’ असा हुकूम देऊन एका रांगेच्या दोन रांगा कराव्या. हा हुकूम मिळतांच एक, तीन, याप्रमाणें विषम अंक आलेल्या मुलांनीं दोन पाउलें पुढें यावें. अशा रीतीनें दोन रांगांत उभे असलेल्या एकंदर मुलांची संख्या सम (दोनानें भाग जाईल अशी) असेल तर प्रत्येक रांगेची एक बाजू, अशा दोन बाजू अनायासें सारख्या वाटल्या जातात. या पद्धतींत एक दोष असा आहे कीं मुलांची वाटणी ऊंचीच्या मानानें होते. मुलांच्या खेळण्याच्या कौशल्याचे मानानें होत नाहीं. कित्येक वेळीं कांहीं कमी ऊंचीचीं मुलें जास्त ऊंचीच्या मुलांपेक्षां खेळण्यांत हुशार असतात. म्हणून वरील रीतीपेक्षां खालीं दिलेली भिडू वाटून घेण्याची रीत मुलें जास्त पसंत करतात.

रीत २ री—खेळणाऱ्या मुलांपैकीं दोन चांगलीं खेळणारीं मुलें नायक (दोन बाजूंचे पुढारी) म्हणून ठरवावीं. नंतर दोघां नायकांनीं एकमेकाजवळ उभें राहून गडी मागून घ्यावें. एका नायकानें एका मुलाचें नांव घेऊन ‘आम्ही घेतला गोविंद ’ असें म्हणावें व समोरच्या

नायकाचे हातावर चाट (टाळी) द्यावी. नंतर दुसऱ्या नायकानें 'आम्ही घेतला रामचंद्र' असें म्हणून समोरच्या नायकाचे हातावर टाळी द्यावी. याप्रमाणें आळीपाळीनें दोघा नायकांनीं आपणास हवे असतील ते भिडू वाटून घ्यावे. याप्रमाणें भिडू वाटून घेण्यानें खेळण्यांतील कौशल्याचे धोरणानें नायक भिडू निवडून घेऊं शकतात. रोजच्या खेळण्याच्या अनुभवानें कोणतीं मुलें कशीं खेळतात या बद्दलची चांगली माहिती नायकांस असते.

रीत ३ री—खेळणाऱ्या मुलांपैकीं वयानें मोठे व चांगले खेळणारे दोन गडी दोन बाजूंचे नायक होतात. त्यांनीं भिडू वाटून घेण्यासाठीं एका जागीं जवळ जवळ बसावें. नंतर खेळणाऱ्या दुसऱ्या मुलांनीं दोघांच्या जोड्या करून बसलेल्या नायकांपासून लांब अंतरावर जावें. या जोड्या खेळण्यांतील कौशल्याकडे नजर ठेऊनच ठरविण्यांत याव्या. नंतर प्रत्येक जोडीनें आपल्यापैकीं प्रत्येकाचें कांहीं तरी नवीन नांव ठरवावें. एकानें **चंद्र** तर दुसऱ्यानें **सूर्य** असें आपापलें नांव ठेऊन घ्यावें व नायक बसले असतील तेथें एकमेकाच्या खांद्यावर हात ठेऊन यावें. नंतर जोडींतील एका मुलानें 'कोणी घ्या चंद्र, कोणी घ्या सूर्य' असें म्हणावें. नायकांस कोणत्या मुलाचें काय नांव आहे हें माहीत नसल्यानें त्यास अंदाजानें कोणी तरी एका गड्यास मागून घ्यावें लागतें. याप्रमाणें क्रमानें एकदां एक नायक तर दुसरें वेळीं दुसरा नायक भिडू मागून घेतो. या रीतीनें रोजचे रोज तींच तींच मुलें एकाच पक्षास मागून घेतां येत नाहींत व त्यामुळें खेळण्याचे दोन समान पक्ष होतात. ही भिडू वाटून घेण्याची रीति विशेषेंकरून लहान मुलांत जास्त प्रचलित आहे. त्यांस याप्रमाणें नांवें ठेवून येण्यांत एक प्रकारची मौज वाटते. लहान मुलीं खेळतांना हीच रीति पसंत करतात. त्या आपणास स्त्रीलिंगीं नांवें ठेवून घेतात.

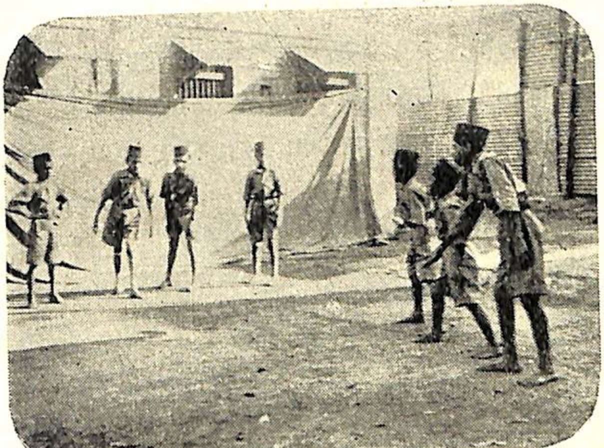
भिडू वाटून दोन पक्ष झाल्यावर त्यांपैकीं एकावर राज्य देण्याची रीति.

खेळाडूंनीं आपले दोन पक्ष केल्यावर राज्य कोणी घ्यावें तें ठरविणें जरूर असतें. अशा वेळीं दोन्ही पक्षांचे नायकांनीं एकमेकांकडे यावें. नंतर एखादा पैसा, ढब्बु पैसा, रुपाया अगर एखादा कौलाचा तुकडा ह्यांपैकीं कोणतेंहि एखादें साधन घेऊन, दोघांपैकीं कोणी तरी तो पैसा, रुपाया अगर कौलाचा तुकडा वर हवेंत ऊंच उडवावा. नंतर दुसऱ्या बाजूच्या नायकानें तो वर फेकलेला जिन्नस जमिनीवर पडण्यापूर्वीं 'मुखवटा अगर' 'अक्षरें' अथवा कौलाचा तुकडा असेल तर त्यावर बाजूची ओळख पटेल अशा खुणेचा दर्शक शब्द उच्चारावा. त्याचे म्हणण्याप्रमाणें असलेली बाजू, तो जिन्नस जमिनीवर पडल्यानंतर जर वर असेल तर तो जिंकला असें समजावें व राज्य त्याचे प्रतिपक्षावर द्यावें. पण हल्लीं बहुतकरून ज्यानें ही 'वरफेंक' जिंकली असेल तो पुढारी आपल्या भिडूंस विचारून त्यांचे सम्मतीनें वाटल्यास आपल्यावर राज्य घेतो किंवा प्रतिपक्षास घ्यावयास सांगतो. कौलाचा तुकडा वर फेंकण्यासाठीं घेतला असल्यास त्याचे एका बाजूस पाणी लावून ती बाजू ओली करतात अगर एका बाजूस खडूनें खूण करतात. पाणी लावल्यास त्या पद्धतीस 'उन्हाळी पावसाळी' असें म्हणतात.

खेळतांना खेळाडू नियमास अनुसरून खेळतात किंवा नाहीं हें पाहण्याकरतां कोणाची तरी त्यांचेवर देखरेख असणें अवश्य असतें. यासाठीं दोन्हीं बाजूंना संमत असलेला कोणी तरी इसम नेमावा व त्याचे हुकूम व निर्णय दोन्हीं बाजूंनीं बिनहरकत मानावे. तसेंच खेळतांना निष्कारण बडबड, डौल आणि आरडाओरड हीं जरूर टाळावींत म्हणजे खेळ मोठा गमतीचा, धकाधकीचा, खूप श्रमाचा व अत्यन्त आनंददायक असा होतो. प्रत्येक मुलानें आपल्या अंगीं 'खेळाडूवृत्ति' बाणून घेण्याची महत्वाकांक्षा धरावी.

आम्ही देणार असलेले देशी खेळ, बिनखर्चाचे, सपाटून व्यायाम घडविणारे, मनोरंजन करणारे व मानसिक शक्तीचा विकास करणारे आहेत. अलीकडे देशी खेळांचा प्रसार फार झपाट्यानें होऊं लागला आहे. अशा वेळीं जे खेळ मुलांचे खेळण्यांत फारसे दिसत नाहींत अशा देशी खेळांस शाळेंतील मास्तरांनीं चालन दिल्यास त्यांचा प्रसार पुनः होणें शक्य आहे. ह्या खेळांचा प्रसार करण्याचें काम किती जरुरीचें आहे हें या शिक्षकवर्गास सांगण्याची अवश्यकता नाहीं.

उन्हउन्ह सावली (खेळ नं. २०)—कोवळ्या उन्हांत अगर चांदण्यांत हा खेळ खेळतां येतो. प्रकाशामुळें आळींत किंवा इतरत्र कांहीं ठिकाणीं प्रकाश तर कांहीं ठिकाणीं सावली असते, त्यामुळें अनायासें खेळाची जागा मुक्रर असते. ज्याचेवर राज्य येईल तो मुलगा प्रकाशांत उभा रहातो व बाकीचीं मुलें चित्र नं. ३३ प्रमाणें सावलींत उभीं रहातात. सावलींतील मुलें



खेळ नं. २० चित्र नं. ३३

मधून मधून उन्हांत अगर चांदण्यांत येतात व चोर त्यास धरण्यास आला कीं पुन्हा सावलींत जातात. सावलींत जाण्यापूर्वीं जर चोर एखाद्या मुलास शिवला तर तो चोर होतो व चोर असणारा बाकीच्या खेळाडूंत सामील होऊन खेळ पुन्हा चालू होतो. ह्या खेळाची मौज चांदण्या रात्रीं असते.

वाघ (खेळ नं. २१)—हा खेळ पांचापेक्षां अधिक मुलांचा असून मैदानांत खेळतां येतो. खेळणारांपैकीं एकानें वाघ, एकानें धनगर व बाकीच्यांनीं शेळया व्हावें. नंतर चित्र नं. ३४ प्रमाणें जमिनीवर सरासरी आठ हात व्यासाचें एक रंगण काढून त्यांत शेळयांनीं व



खेळ नं. २१

चित्र नं. ३४

धनगरानें उभें रहावें व वाघानें बाहेर उभें रहावें. वाघानें शेळयांस धरण्यासाठीं रंगणाभोंवतीं उलट-सुलट वाटेल तसें फिरावें व संधि सापडतांच एखाद्या शेळीस हातानें शिवावें. वाघ ज्या शेळीस शिवला ती मेली असें समजून तिनें रंगणाबाहेर यावें. वाघानें शेळयांस शिवूं नये म्हणून धनगरानें त्याच्या फिरण्याच्या धोरणानें स्वतः फिरावें. वाघानें धनगराकडून स्वतः न शिवून घेतां फिरतां फिरतां एकदम रंगणांत शिरून शेळीस शिवून बाहेर यावयाचें असतें. सर्व शेळया वाघानें मारल्या किंवा वाघ स्वतः रंगणांत धनगराकडून शिवला गेला तर डाव संपतो.

वाघबकरी (खेळ नं. २२)—ह्या खेळास पांच पासून दहा मुलें असावीत. खेळणाऱ्या पैकीं दोन मोठ्या व मजबूत मुलांनीं अनुक्रमें वाघ व धनगर व्हावें व इतरांनीं शेळया होऊन पहिल्या शेळीनें धनगराचे कमरेस मिठी मारावी. नंतर चित्र नं. ३५ प्रमाणें दुसऱ्या शेळीनें



खेळ नं. २२

चित्र नं. ३५

पहिलीचे कमरेस, दुसरीनें तिसरीचे याप्रमाणें प्रत्येक शेळीनें आपल्या पुढील शेळीच्या कमरेस मिठी मारून धनगराच्या मागें उभें रहावें. नंतर वाघ ' वाघ, बकरी खाऊंगा ' असें म्हणत त्याचे आजूबाजूस फिरून एखादी शेळी ओढून नेण्याचा प्रयत्न करतो व धनगर ' नही खाने देऊंगा ' किंवा ' लाथ बुक्की देऊंगा ' असें म्हणत सर्व शेळयांसह इकडे तिकडे फिरून

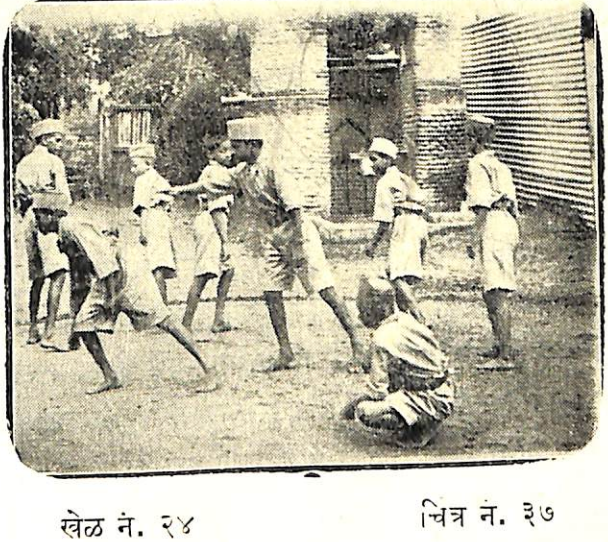
वाघाचे समोर येऊन त्यास तसें करण्यास प्रतिबंध करतो. या झटापटींत वाघ ज्या शेळीस ओढून नेईल ती शेळी मरते. वाघानें सर्व शेळ्या ओढून नेल्या कीं डाव संपला.



खेळ नं. २३ चित्र नं. ३६

रस्सीखेच (खेळ नं. २३)—खेळणारीं मुलें आपले दोन संघ बनवून चित्र नं. ३६ प्रमाणें समोरासमोर चांगली बळकट दोरी धरून ओढाओढी करतात. या खेळांत खेळणाऱ्यांच्या शक्तीची परीक्षा होत असल्यानें चांगली चुरस उत्पन्न होते व खेळाडूंच्या हातांस व पायांस उत्तम व्यायाम होतो. क्रिडासंमेलनांत मोठ्या मंडळीसाठीं देखील या स्पर्धेचा समावेश केलेला असतो.

भुईस हात (खेळ नं. २४)—हा एक सात टाळीचा प्रकार आहे. एका मुलावर राज्य द्यावें व मग इतर गड्यांनीं पळत सुटावें. चोर त्यांना धरण्यासाठीं मागें लागतो. याप्रमाणें चाललें असतां चोर एखाद्या गड्यास अगदीं शिवायाचे बेतांत आला कीं त्या गड्यानें एकदम खालीं बसावें. म्हणजे चोर त्यास शिवूं शकत नाहीं. पुढें चोर त्याचेजवळून निघून जातांच त्यानें 'मला भुईनें हात दिला' असें म्हणून उठावें व पुन्हा खेळूं लागावें. चोरानें बसलेल्या



खेळ नं. २४ चित्र नं. ३७

एकजण त्याचा कान धरून इकडे तिकडे फिरवितो. तेवढ्यांत बाकीचीं मुलें आपलीं पावलें बाहेर काढून बसतात. नंतर ते दोघे आपल्या सोबत्याजवळ येतात व पुन्हां पहिल्याप्रमाणें दुसरा डाव सुरूं होतो.

भिड्डू यत्ताच यत्ता (खेळ नं. ३०)—खेळणाऱ्या गड्यांचे दोन संघांचा एकेक पुढारी नेमावा. पुढारी कोठें तरी एका ठिकाणीं बसतात व बाकीचीं मुलें ' लिंब लिंब पाला ' म्हणत त्यांचेपासून कांहीं अंतरावर पळून जातात. ते गेल्यावरहि पुढारी एकमेकांच्या संमतीनें कोणतें तरी एक फळ म्हणजे आंबा, केळें, वगैरे मनांत धरतात व मग ' गड्यांनो यारे या ' असे ओरडून आपल्या गड्यांना बोलावितात. हाक ऐकतांच त्यांचे ६ गडी आपल्या पुढाऱ्याजवळ येतात. मग दोघांपैकीं एक पुढारी आपल्या गड्यास फळ ओळखतां येईल अशी फळाच्या



खेळ नं. ३० चित्र नं. ३९

आकाराची चित्र नं. ३९ प्रमणें खूण करून ' यत्ताच यत्ता ' म्हणतो. गड्यांनीं पुढाऱ्याची खूण ओळखून कोणतें फळ मनांत धरलें आहे तें सांगितलें पाहिजे. एका पक्षांतील मुलांनीं अमुक फळ असें सांगितल्यावर दुसऱ्या पक्षाचा पुढारी आपल्या गड्यांस खूण करून फळ विचारतो व ते त्यांस अमुक फळ असें उत्तर देतात.

जर दोन पक्षांपैकीं एका पक्षांतील गड्यांनीं आपल्या पुढाऱ्यानें मनांत धरलेल्या फळाचें नांव सांगितलें तर त्यांस दुसऱ्या पक्षानें कावड दिली पाहिजे, म्हणजे त्या पक्षांतील मुलांनीं कान धरून दहावीस उठबशा काढल्या पाहिजेत.

दोन्ही पक्षांनीं बरोबर ओळखलें तर किंवा दोघांसहि ओळखतां आलें नाहीं तर कावड द्यावी लागत नाहीं व डावास पुन्हा सुरवात होते.

लंगड लढविणें (खेळ नं. ३१)—पतंगाचे दिवसांत व विशेषेंकरून संक्रांतीनंतर हा खेळ मुलें खेळतात. पतंग उडविण्यासाठीं जो मांजा (कांच लावलेला दोरा) तयार केलेला असतो त्याच्या एका टोकास दोरा तुटणार नाहीं एवढा दगड बांधून लंगड तयार करतात.



खेळ नं. ३१ चित्र नं. ४०

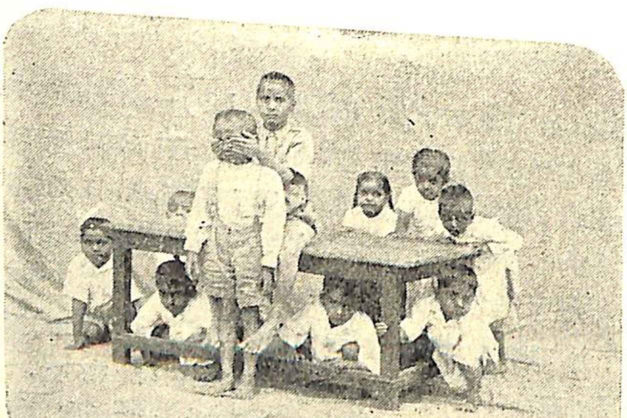
मग प्रत्येक मुलगा आपआपला लंगड घेऊन 'लंगड लढावते ?' असें म्हणून दुसऱ्याशीं लंगड लढवितो. म्हणजे ते दोघे आपापले लंगड एकमेकांत अडकवितात व अडकविल्यानंतर आपापले दोरे ओढतात. तसें करतांना ज्याचा दोरा कच्चा असेल किंवा ज्यास लगंड नीट लढवितां येत नसेल त्याचा लगंड काटतो (तुटतो). त्या वेळीं आपण दुसऱ्याचा पराजय केला म्हणून विजयी मुलगा 'ओ काटी है' असें ओरडतो. प्रसंगीं सात आठ मुलेंहि एकमेकांत लंगड टाकतात. चित्र नं. ४० मध्यें मुलें लंगड लढवितांना दाखविलीं आहेत.

रबरी चेंडू सारखा उडविणें (खेळ नं. ३२)—टेनिसचा अगर तशाच प्रकारचा उशी घेऊन उडणारा हलका चेंडू, घेऊन मुलें हा खेळ बसून अगर उभ्यानें खेळतात. खेळणारा मुलगा प्रथम जमिनीवर चेंडू तो परत हातापर्यंत ऊंच उडेल, अशा रीतीनें आपटतो व तो आपटून वर आला कीं लगेंच त्यास पुनः तळहातानें टपली मारतो. याप्रमाणें चेंडू सारखा न चुकेपर्यंत तो खेळत असतो व किती वेळ चेंडू मारला ते मोजत असतो. चेंडू उडविणारा चुकला कीं दुसऱ्याचा खेळ सुरू होतो. ज्याचे सर्वांत जास्त अंक होतील तो पहिला. बसून खेळण्यांत जागेवरून फिरतां येत नसल्यानें चेंडूवर चांगला ताबा असावा लागतो. मुलांपेक्षां मुलींत ह्या खेळाचा अधिक प्रसार आहे. खेळास सुरुवात करण्यापूर्वीं टपल्यांची संख्या ठरविण्यांत येते. या ठराविक संख्येस "अटकी" म्हणतात. "अटकी" झाल्यावर थांबतां येतें. ज्याच्या जास्त अटक्या झाल्या असतील तो विजयी होतो.

भिंतीवर चेंडू मारून झेलणें (खेळ नं. ३३)—या खेळांत भिंतीवर चेंडू मारून तो परत आला कीं जमिनीवर न पडूं देतां झेलावयाचा असतो. याप्रमाणें पुनः पुनः चेंडू भिंतीवर मारून झेलावयाचा. चेंडू वरचेवर झेलला न जातां जर जमिनीवर पडला तर खेळणाराचा डाव जातो व दुसरा मुलगा खेळूं लागतो. याप्रमाणें जो सर्वांत जास्त वेळ चेंडू झेलेल तो पहिला नंबर.

भिड्ड शोध—तारा फुंकणें (खेळ नं. ३४)—ह्या खेळासाठीं मुलांची संख्या दहापासून वीसपर्यंत पण शक्य तो सम असावी. खेळण्यासाठीं जेथें पळतां येईल अशी जागा पाहिजे. खेळणारे दोन पक्ष करून त्यांपैकीं एका पक्षावर राज्य देतात. नंतर राज्य देणारे व राज्य घेणारे एकमेकांपासून दूर अंतरावर जाऊन एकमेकांस न दिसेल अशा ठिकाणीं लपतात. सर्वजण लपल्यावर राज्य घेणारांपैकीं एखादा गडी लपलेल्या ठिकाणावरूनच 'आम्ही लपलों रे लपलों' असें मोठ्यानें म्हणतो. तें ऐकतांच राज्य देणारांपैकीं कोणी तरी एकजण राज्य घेणारास शिवावयास जातो. तो त्यांचेजवळ जातांच ते पळत सुटतात. पळतां पळतां ते राज्य देणाराच्या आसपास गेले कीं त्यांच्यामागें लागलेला गडी 'भिड्ड आला रे आला' असें मोठ्यानें ओरडतो. त्याबरोबर त्याच्या पक्षांतील गडी त्यांना धरावयास धावतात. याप्रमाणें धावपळ चालू असतां राज्य देणारांपैकीं एखादा गडी राज्य घेणारांपैकीं एखाद्यास शिवला कीं राज्य देणारावरून राज्य निघून दुसऱ्या पक्षावर जातें व पुनः खेळ पहिल्याप्रमाणें सुरू होतो.

लपंडाव (खेळ नं. ३५)—खेळणारांपैकीं एका मुलानें ज्याच्यावर डाव असेल त्याचे डोळे चित्र नं. ४१ प्रमाणें झाकावे. जो डोळे झाकतो त्यास 'डाई' असें म्हणतात. डाईनें चोराचे डोळे झाकल्यानंतर इतर मुलें चोरास जागा समजणार नाहीं किंवा त्याचे हातीं



खेळ नं. ३५

चित्र नं. ४१

आपण लागणार नाहीं अशा जागीं जाऊन लपतात. मुलांस लपण्यास पुरेसा वेळ दिल्यानंतर डाई सर्वांस ऐकूं जाईल असें 'डाही मिठीचा (शहाण्या मिठीचा—एक गुजराती स्त्रीवाचक नांव) घोडा पाणी पितो, छुट मुट' असें म्हणून चोरास सोडून देतो. चोरानें लपलेल्या मुलांस शोधून काढून शिवावयाचें असतें व लपलेल्या मुलांनीं चोराकडून पकडलें न जातां डाईस शिवावयाचें असतें. डाईकडे येत असतांना अगर लपलेल्या जागीं जर एखाद्या गड्यास चोर शिवला तर तो चोर बनतो व खेळास पुनः सुरवात होते. हा खेळ घरांतच चांगला खेळतां येतो. कारण मुलांस दारामागें, पेटीआड, टेबलाखालीं वगैरे अनेक जागीं लपतां येतें; पेटीच्या आंत अगर असल्याच दुसऱ्या धोक्याच्या जागीं कधीं लपूं नये. चोरानें एकापेक्षां जास्त गड्यांना पकडल्यास पकडलेले गडी बाजूला जावून 'चंद्र' 'सूर्य' विगैरे नांवें घेतात व येऊन, कोणी घ्या चंद्र, कोणी घ्या सूर्य, असें म्हणतात व ज्या नांवाबद्दल मागणी करण्यांत येत नाहीं त्याजवर दाण येतो.

गुपचुप तोबा (खेळ नं. ३६)—शाळेंत अगर घरीं मजेनें दहा पंधरा मुलांस खेळतां येण्याजोगा हा एक बैठा खेळ आहे. प्रथम सर्व मुलें चित्र नं. ४२ प्रमाणें वर्तुळ करून गोल बसतात व जो मुलगा चोर झाला असेल तो आपल्या हातांत उपरण्याचा, रुमालाचा अगर लहानशा कपड्याचा पीळ घालून केलेला तोबा घेऊन तो आपल्या मागें अगर शर्टच्या आंत लपवून, बसलेल्या मुलांभोंवतीं फिरतो व फिरतां फिरतां कोणत्या तरी एका मुलाच्या मागें तोबा गुपचुप ठेवून तसें न दर्शवितां आपलें फिरणें चालूं ठेवतो. मुलांचीं तोंडें वर्तुळाच्या आंतल्या बाजूस असल्यामुळें व मागें वळून पहाण्याची अगर हातानें चाचपडून पहाण्याची खेळांत बंदी असल्यानें तोबा मागें ठेवला कीं नाहीं हें त्यास प्रत्यक्ष दिसत नाहीं.

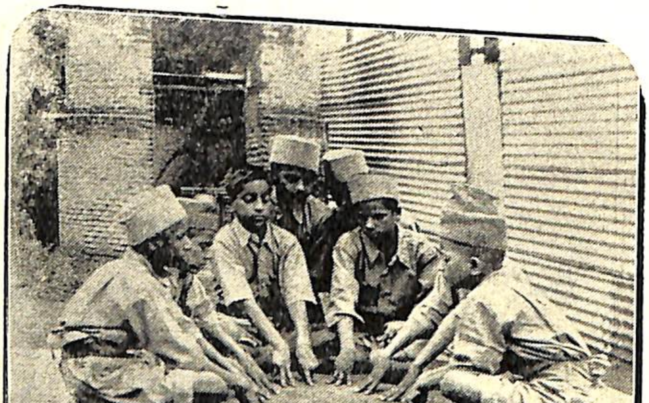


खेळ नं. ३६ चित्र नं. ४२

तें त्यानें चोराच्या हालचालींवरून तर्कानें जाणावयाचें असतें. चोरानें एखाद्या मुलामागें तोबा ठेवल्यानंतर तो पुनः त्या मुलामागें येईपर्यंत जर त्या मुलास आपल्यामागें तोबा ठेवल्याचें उमगलें नाहीं तर चोर त्याच्यामागें येतांच तोबा उचलून त्यांचे पाठींत मारतो. मार बसतांच त्या गड्यानें आपल्या जागेवरून उठून मुलांभोंवतीं फिरून पुनः आपल्या जागेवर बसावयाचें असतें. याप्रमाणें तो फिरून आपल्या जागेवर येऊन बसेपर्यंत चोर त्यास मारतच असतो. पण जर मागें तोबा ठेवल्याचें त्या मुलास समजलें तर तो मुलगा झटपट तोबा उचलून चोरा-मागें धांवतो व तो आपल्या रिकाम्या झालेल्या जागीं जाऊन बसेपर्यंत सांपडल्यास त्या चोरास तोब्यानें मारतो. याप्रमाणें चोर त्या जागीं जाऊन बसल्यानंतर तोबा हातांत असणारा मुलगा चोर होतो व चोर होता तो बसणारांपैकीं एक होतो व पुनः पूर्ववत खेळ चालू होतो. कित्येक वेळां आपल्यामागें तोबा ठेवला आहे कीं काय याची खात्री करण्यासाठीं कांहीं मुलें हळूच मागें वळून अगर हात फिरवून पहातात. तोबा मागें नसतांना जर एखाद्यानें असें केलें तर त्या मुलानें आपल्या जागेवरून उठून मुलांभोंवतीं फिरून पुनः आपल्या जागेवर येऊन बसावयाचें असतें व असें करतांना त्याच्या पाठींत तोबा मारण्यास चोरास मोकळीक असते.

याप्रमाणें निरनिराळ्या मुलांचेमागें तोबा ठेवून प्रत्येकास चोर होण्यास सवड द्यावी. कित्येक वेळां मुलें तोबा म्हणून टोपीचा उपयोग करतात म्हणून यास टोपीडाव म्हणतात. पण टोपी पाठींत मारल्यानें ती खराब होण्याचा व नुकसान होण्याचा संभव जास्त.

दस्तापिंजर (खेळ नं. ३७)—ह्या खेळास दोनपासून सात आठ मुलें चालतात. प्रथम पांचजणांनीं बसावयाचें असतें. त्यांपैकीं प्रत्येकजण, दस्ता, पिंजर, खार, कबुतर व डोली



खेळ नं. ३७ चित्र नं. ४३

यांपैकीं कोणतें तरी एक नांव पसंत करतो किंवा पहिल्याचें नांव दस्ता, दुसऱ्याचें पिंजर याप्रमाणें अनुक्रमानें पांचव्याचे नांव डोली असें ठरविण्यांत येतें. नंतर ह्या पांचहि जणांनीं एक किंवा दोन्ही हात वर करून चित्र नंबर ४३ प्रमाणें आपल्या दोन्ही अगर एका हाताचीं सर्व अगर कांहीं बोटें जमिनीवर ठेवावीं. मग जो दस्ता झाला असेल तो कोणत्या तरी एका मुलापासून सुरवात करून प्रत्येकांचीं बोटें दस्ता, पिंजर, खार, खबुतर, डोली असें म्हणत मोजतो. असें करतां करतां शेवटल्या मुलाच्या शेवटल्या बोटावर जी संज्ञा येईल त्या नांवाचा गडी सुटतो. समजा कीं शेवटल्या मुलाचे अखेरच्या बोटावर खार संज्ञा आली तर 'खार' नांव ज्या मुलाचें असेल तो सुटतो व पांचांपेक्षां जास्त खेळणारे असल्यास दुसरा एखादा त्याचे जागीं येऊन त्याचें नांव धारण करून किंवा पांचहि जण इच्छेप्रमाणें वरील पांच नांवांपैकीं कोणतेंहि नांव धारण करून पुन्हा जमिनीवर वाटेल तितकीं बोटें ठेवतात. असें करतांकरतां शेवटीं पांचांचे चार, चारांचे तीन याप्रमाणें दोहोंपैकीं एक गडी सुटून शेवटीं एक रहातो व त्याचे वर राज्य येतें. प्रथम सुटलेला गडी आपल्या डाव्या (अगर उजव्या) हाताची मूठ जमिनीवर ठेवून त्या हाताचा आंगठा वर ताठ ठेवतो त्यास घोडा म्हणतात. राज्य देणाऱ्यानें चित्र नं. ४४ प्रमाणें



खेळ नं. ३७ चित्र नं. ४४

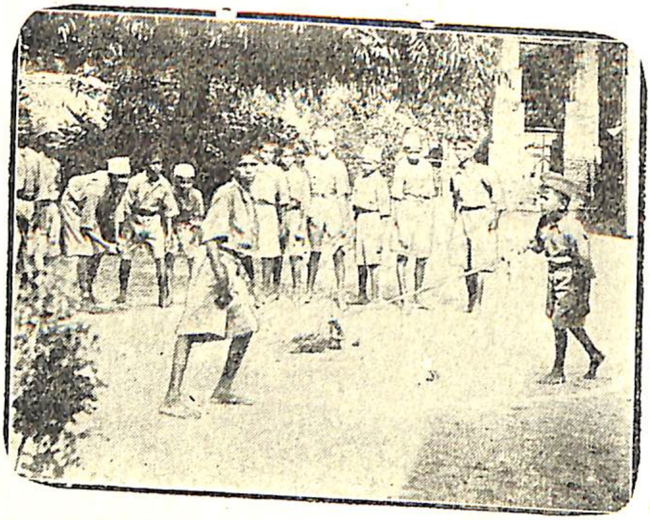
आपले तळहात एकमेकांस जुळवून ते घोड्यावर (अंगठ्यावर) चोळीत राहिलें पाहिजे. ह्या क्रियेस 'घोड्यास पाणी पाजणें' म्हणतात. राज्य देणारा ह्याप्रमाणें पाणी पाजत असतांना घोडेस्वार आपल्या उजव्या (रिकाम्या) हातानें संधी साधून पाणी पाजणाऱ्याच्या हातावर फटकारे मारतो व पाणी पाजणारा फटकारा लागण्यापूर्वीं हात बाजूस काढून घेऊन तो चुकविण्याचा प्रयत्न करतो. फटकारा बसला तर डाव पुढें चालू राहतो. चुकला तर मारणारा गडी बाद होऊन दुसऱ्या गड्याची पाळी येते. राज्य देणारानें त्याच्या घोड्यास वरप्रमाणें पाणी पाजावयाचें असतें. याप्रमाणें सर्वांची पाळी संपेपर्यंत डाव चालतो व मग प्रथम प्रमाणें दुसऱ्या डावास सुरवात होते.

वैयक्तिक चढाओढीचे खेळ.

पेंढ्या (खेळ नं. ३८)–**साहित्य**–प्रत्येक खेळणाराजवळ एकेक गवताची पेंढी असावी.

दहा फूट त्रिज्येचें वर्तुळ काढावें व मध्यभागीं एक हात दीड हात लांब खुंट पुरावा. त्या खुंटास एक दहा फूट लांबीची दोरी मजबूत बांधावी.

खेळण्याची रीति—सर्व मुलांनीं प्रथम चकावें व चोर कोण तो ठरवावा. नंतर इतर मुलांनीं आपआपल्या पेंढ्या खुंटाजवळ ठेवाव्या. चोरानें दोरीचे टोक हातांत धरून खुंटासभोंवतीं वर्तुळाच्या परिघावर वाटोळें चित्र नं. ४५ प्रमाणें फिरत रहावें व बाकीचीं मुलें खुंटाजवळील पेंढ्या नेण्यास आलीं असतां त्यांस त्या नेऊं न देतां शिवण्याचा प्रयत्न



खेळ नं. ३८ चित्र नं. ४५

करावा व खेळणारांनीं चोराकडून शिवून न घेतां पेंढ्या नेण्याचा प्रयत्न करावा. याप्रमाणें चाललें असतां खेळणाराच्या हातीं जर कांहीं पेंढ्या आल्या तर त्यांनीं, चोर फिरतांना थांबला असतां त्यावर माराव्या. मारलेल्या पेंढ्या तेथून नेतांना सुद्धां खेळणारांनीं चोरास आपण शिवूं न देण्याची खबरदारी घ्यावी. मारलेल्या पेंढ्या चुकविण्यासाठीं व नेणारास पकडण्यासाठीं चोरानें परीघ सोडून वर्तुळांत वाटेल तसें धावण्यास हरकत नाहीं, मात्र त्यानें दोरीचें टोक केव्हांहि सोडतां कामां नये. चोर आपणास पकडण्यास येतो आहे असें पाहून खेळणारे बाहेर पळतांच चोरानें परत वर्तुळाच्या परिघावर फिरत राहिलें पाहिजे. चोर एखाद्या गड्यास शिवला कीं त्याचेवरून चोरपण निघून तें शिवलेल्या गड्यावर जातें व तो चोर होऊन पुनः पहिल्याप्रमाणें खेळ चालतो. खेळतांना सर्व पेंढ्या नेईपर्यंत जर कोणीच चोराच्या हातीं लागला नाहीं तर चोरानें खालील '**कावड**' त्यास द्यावी.

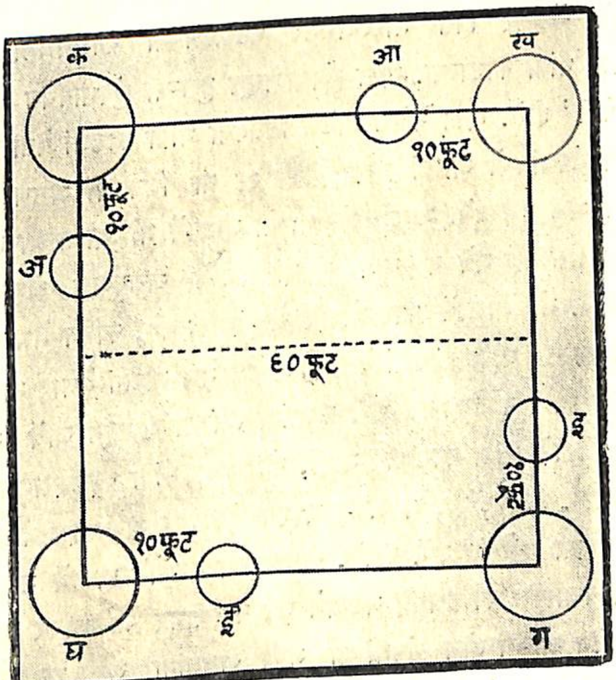
खुंटापासून ५० फुटांवर एक हद्द ठरवावी. नंतर सर्व खेळणारांनीं पेंढ्या घेऊन खुंटाजवळ उभें राहावें व चोर खुंटापासून हद्दीपर्यंत व हद्दीपासून परत खुंटापर्यंत धांवत असतां त्याजवर पेंढ्या माराव्या. तो हद्दीपर्यंत परत आला कीं कावड पुरी होते.

वर लिहिल्याप्रमाणें हा खेळ खेडेगांवांत पावसाळ्यांत खेळतां येईल. शहरांत व इतर ऋतूंत हा खेळ खेळावयाचा असल्यास त्यांत खालील सुधारणा करावी.

पेंढ्या ऐवजीं चिंध्यांचा अगर टेनीसचा एक रबरी चेंडू खुंटाकडे ठेवावा. चोराकडून शिवून न घेतां प्रत्येकानें एकदां चेंडू बाहेर आणावा व आणल्यानंतर चोरावर एकदां मारावा. मारल्यानंतर त्याच गड्यानें तो परत खुंटाकडे ठेवावा म्हणजे त्याची पाळी संपली. नंतर दुसऱ्या गड्याची पाळी येते. प्रत्येक गड्याची एक एक पाळी झाल्याशिवाय दुसरी पाळी कोणीहि घेऊं नये व दुसरी झाल्याशिवाय तिसरी घेऊं नये. चेंडू बाहेर आणतांना अगर मारलेला चेंडू परत खुंटाकडे ठेवतांना चोर एखाद्या गड्यास शिवला तर तो गडी चोर होतो. चोरावर मारलेला चेंडू चुकल्यास अगर चोरानें चुकविल्यास, त्या गड्यानें चेंडू पुनः न मारतां फक्त खुंटाकडे नेऊन ठेवला पाहिजे. इतर नियम अर्थात् वरप्रमाणेंच.

गुंफा.

गुंफा–(खेळ नं. ३९)–**खेळण्याची जागा**—चित्र नं. ४६ च्या आकृतींत दर्शविल्याप्रमाणें ६० फूट लांब व तितकेंच फूट रूंद असा एक समभुज चौकोन काढावा व त्याच्या प्रत्येक



खेळ नं. ३९ चित्र नं. ४६

कोंपऱ्यावर तीन फूट त्रिज्या असणारीं वर्तुळें काढावीं, यांस **गुंफा** असें म्हणतात. **क, ख, ग, घ** या गुंफ्यापासून दहा फुटावर अनुक्रमें **अ, आ, इ, ई** अशीं वरप्रमाणेंच चार आणखीं वर्तुळें काढावीं.

साहित्य—एक टेनीसचा रबरी चेंडू. नेहमींच्या खेळांत हातास लागणार नाहीं इतका मऊ व टेनीसच्या चेंडूएवढ्या आकाराचा कोणताहि चेंडू चालेल.

खेळण्याची रीत—हा खेळ दोन पक्षांनीं खेळतात. आरंभीं कोणत्या पक्षानें खेळावयाचें अगर राज्य घ्यावयाचें व कोणत्या पक्षानें राज्य द्यावयाचें अगर क्षेत्रपाळांचें काम करावयाचें तें ठरवावें. नंतर खेळणाऱ्या पक्षांपैकीं एका गड्यानें पहिल्या अगर **क** ह्या गुंफ्यावर उभें रहावें व त्याच्या इतर भिडूंनीं खेळास अडथळा होणार नाहीं अशा ठिकाणीं दूर बसावें. डाव देणाऱ्या पक्षांतील एकानें **अ** या ठिकाणीं उभें रहावें व त्याच्या बाकीच्या गड्यांनीं चेंडू झेलण्यासाठीं अगर तो लांब गेल्यास आणतां यावा यासाठीं, आजूबाजूस थोड्या थोड्या अंतरावर उभें रहावें. डाव सुरूं करण्याची सुचना होतांच **अ** या ठिकाणीं असणाऱ्या गड्यानें (गोलंदाज) खेळणाराच्या डोक्यावरून जाणार नाहीं इतका ऊंच व त्याच्यापासून तीन फुटांच्या आंत अशा बेतानें हळूच चेंडू टाकावा व खेळणारानें त्याच्यावर जोरानें हात मारावा. चेंडूवर त्याचा हात न बसल्यास पुनः त्याच्या पुढें चेंडू टाकावा. याप्रमाणें क्रमानें तीन वेळ चेंडू टाकतां येतो. तीन्ही वेळ चेंडू-वर हात न बसल्यास खेळणारा गडी मरतो व त्याच्या जागीं त्याच्या पक्षांतील न खेळलेला दुसरा गडी येतो.

खेळणारानें चेंडूवर हात मारल्यानंतर घड्याळाच्या कांट्याप्रमाणें **क, ख, ग, घ** याप्रमाणें वर्तुळावरून धांवा काढाव्या. एका गुंफ्यापासून दुसऱ्या गुंफ्यापर्यंत तो गेला म्हणजे एक 'धांव अगर फेरी' होते. एका वेळेस वाटेल तितक्या धांवा काढतां येतात पण धांवा काढत असतां जर तो दोन गुंफ्यांमध्यें असतांना त्याच्यावर **अ** या ठिकाणीं असणाऱ्या गड्यानें चेंडू मारला तर तो मेला असें समजावें. म्हणूत खेळणाऱ्या गड्यानें गोलंदाजाच्या हातांत चेंडू येतांच, धांवा काढण्याच्या भरीस पडूं नये व दोन गुंफ्यांच्यामध्यें असल्यास चेंडूचा मारा चुकवून पुढल्या गुंफ्यावर जावें. गोलंदाजानें फार जोरानें चेंडू मारूं नये, कारण नेम चुकून चेंडू लांब गेल्यांस खळणारास जास्त धांवा काढतां येतात; अचूक नेम मारतां येणार नाहीं असें वाटल्यास चेंडू फेकूं नये, कारण धांवा काढणारास फेरी करतांना त्याच्या जवळून जावें लागत असल्यानें तो चेंडू लागेल या भीतीनें धांवा काढणार नाहीं. खेळणारा धांवा काढल्यानंतर कोणत्या तरी एका गुंफ्यावर असणार. तो **क, ख, ग** अगर **घ** ह्या गुंफ्यावर असल्यास गोलंदाजानें अनुक्रमें **अ, आ, इ** अगर **ई** ह्या वर्तुळांत उभें रहावें. खेळणाऱ्या गड्यानें हातानें मारलेला चेंडू राज्य अगर डाव देणाऱ्या पक्षांतील कोणत्याहि गड्यानें जर वरच्यावर जमिनीवर पडण्यापूर्वी झेलला अगर तो धांवा काढीत असतां दोन गुंफ्यांच्या मध्यें असतांना जर फक्त गोलंदाजानें अचूक त्याच्यावर चेंडू मारला अगर गोलंदाजानें टाकलेल्या चेंडूवर तीन वळां लागोपाठ हात न बसला

तर खेळणारा गडी मरतो व त्याचे जागीं त्याच्या पक्षांतील न खेळलेला गडी येतो. याप्रमाणें एक बाजू खेळून झाल्यावर दुसरी बाजू खेळते व पहिली बाजू डाव देते. याप्रमाणें प्रत्येक बाजू दोनदां खेळल्यानंतर ज्या बाजूच्या धांवा जास्त होतील ती बाजू विजयी ठरते.

खेळणारे गडी कमी असल्यास दोन पक्ष न पाडतां खेळणाऱ्या विरुद्ध इतर सर्व याप्रमाणें खेळ खेळावा व प्रत्येकानें आपल्या धांवा निरनिराळ्या मोजाव्या.

मसुर घोडी (खेळ नं. ४०)—मैदान अगर गल्लींतील मोकळ्या जागेंत हा खेळ वाटेल तितक्या खेळाडूंस खेळतां येतो.

चोर ठरविणें—प्रथम कोणी तरी एक मुलगा जमिनीवर बसतो व आपला एक पाय लांब करून त्याचा पंजा चित्र नं. ४७ प्रमाणें जमिनीवर उभा धरतो. मग खेळणारे त्यावरून उडी मारून पलीकडे जातात. नंतर बसलेला मुलगा पहिल्या पायाच्या पंजावर दुसऱ्या पायाचा पंजा उभा धरतो व त्यावरून इतर खेळणारे गडी पूर्वीप्रमाणेंच उड्या मारून जातात. नंतर बसलेला मुलगा त्या दोन्ही पंजांवर एक वीत उभी धरतो, मग दोन्हीं विती उभ्या धरतो व नंतर तो चित्र नं. ४८ प्रमाणें ओणव्यानें उभा राहतो. ह्या प्रत्येक ठेवणीवरून प्रत्येक खेळणारास धांवत



चित्र नं. ४७

खेळ नं. ४०



चित्र नं. ४८

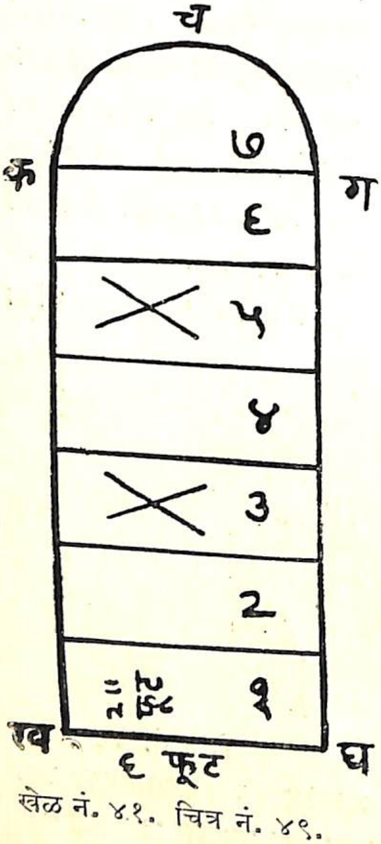
खेळ नं. ४०

येऊन उडी मारून जावें लागतें. ह्याप्रमाणें उडी मारून जात असतांना, ज्या भागावरून उडी मारून जावयाचें असतें त्या भागास एखाद्याचा स्पर्श झाला किंवा ज्याचा पाय लागला तर तो चोर

ठरतो. अशा रीतीनें चोर ठरविणें शक्य व्हावें म्हणून सर्वांत उंच मुलानेंच प्रथम जमिनीवर बसावें, न पेक्षां प्रत्येकजण स्पर्श न होतां अल्लाद उडी मारून जाईल व नंतर चोर ठरविणें कठीण जाईल.

खेळण्याची रीत—चोरास प्रथम घोडी व्हावें लागतें म्हणजे किंचित् वांकून गुडघ्यावर दोन्ही हात ठेवून रहावें लागतें. चोर ठरवितांना जमिनीवर जो मुलगा बसलेला असतो तो घोडीवर, बसतो. तो घोडेस्वार झाल्यावर इतर खेळणारांपैकीं एक गडी ‘ तुझ्या घोडीच्या गळ्यांत काय ? म्हणून त्यास विचारतो व तो ‘ काळें सूत ’ असें उत्तर देतो. नंतर दुसरा एखादा गडी फार लांब नसलेल्या एखाद्या झाडास अगर कंदिलास शिवायला जा असें त्यास सांगतो. घोडेस्वार घोडीवरून खालीं उतरून सांगितलेल्या वस्तूस शिवून परत येईपर्यंतच्या वेळांत इतर खेळाडू एकामागून एक घोडीवर बसतात. वस्तूस शिवून घोडेस्वार घोडीजवळ येतो व बोटानें त्याच्या कपाळास अंगारा लावल्याप्रमाणें स्पर्श करतो. त्यानें स्पर्श करतांच इतर गडी पळत सुटतात व चोर (घोडी) त्यांस पकडण्यास धांवतो. चोर ज्यास पकडील तो नंतर चोर होतो व पहिला चोर त्याचा घोडेस्वार होतो. ह्याप्रमाणें चोर ज्यास पकडील तो नंतरच्या डावांत चोर व मागच्या डावांतील चोर नंतरच्या डावांत घोडेस्वार होतो व अशा रीतीनें खेळ चालतो.

शिडी (खेळ नं. ४१)—हा खेळ साधारणतः सहा पासून बारा वर्षांपर्यंतचीं मुलें खेळतात. पूर्वीप्रमाणें मुलें हा खेळ खेळतांना हल्लीं दिसून येत नाहींत, पण मुलींमध्यें मात्र ह्या खेळाचा—थोड्या निराळ्या स्वरुपांत—हल्लीं बराच प्रसार आहे. मुलांच्या दृष्टीनें जुना खेळच विशेष कठीण व व्यायाम देणारा असल्यानें त्या स्वरुपांतच ह्या खेळाची माहिती देण्यांत आली आहे.



खेळ नं. ४१. चित्र नं. ४९.

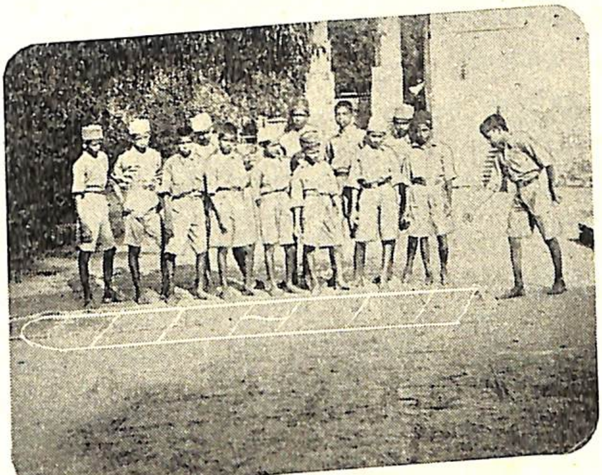
खेळण्याची जागा—साधारण दहा फुट रूंद व वीस फुट लांब अशा मोकळ्या जागेंत खालील चित्र नं. ४९ प्रमाणें क्रिडांगण आखावें व त्यांत सात ईयत्ता पाडाव्या.

प्रत्येक ईयत्तेची लांबी व रूंदी सामान्यतः अनुक्रमें ६ फूट व अडीच फूट असावी. जागेप्रमाणें लांबी रूंदीचे माप कमी जास्त करण्यास हरकत नाहीं, पण प्रत्येक ईयत्तेची रूंदी मात्र अडीच फुटांपेक्षां अधिक असूं नये. शेवटच्या ईयत्तेची लांबी इतरांच्या मानानें दुप्पट तिप्पट असली तरी चालेल.

खेळण्याचें साहित्य—प्रत्येक खेळाडूनें आपल्यासाठीं कौलाचा सुमारें अडीच इंच व्यासाचा व एक

तृतीयांश इंच जाडीचा तुकडा घासून चांगला गुळगुळीत व वर्तुळाकार करावा. ह्यास ‘भट्टा’ असें म्हणतात. हा भट्टा मध्यभागीं साधारण खोलगट व सर्व बाजूंनीं साधारण उंच असावा. म्हणजे हा तुकडा जमिनीवर असतांना ह्याच्या सर्व बाजूच्या कडा जमिनीपासून जरा वर असाव्यात. भट्टा जर अगदीं सपाट असला तर त्यास ठोकर मारून फार लांब घालवितां येत नाहीं. उलट जर मध्यमागीं फार खोल असला तर तो योग्य ठिकाणीं न पडतां गडगडत लांब जाऊन कुठें तरी पडतो व खेळतांना त्यास स्पर्श करण्याचे वेळीं आपल्या वजनानें त्याचे तुकडे होतात. म्हणून भट्टा योग्य स्थळीं टाकतां यावा, ठोकरीनें लांब घालवितां यावा, पाय पडला असतां त्याचे तुकडे होऊं नयेत अशा प्रकारचा पसंत करावा. कित्येकजण कौलाच्या तुकड्याऐवजीं आंब्याच्या बाठीचा उपयोग करतात. ही फुटत नाहीं व ठोकर मारून फार लांबहि पाठवितां येते, पण सपाट नसल्यानें योग्य ठिकाणीं टाकणें कठीण जातें.

खेळण्याची रीत—हा खेळ वैयक्तिक असल्यानें खेळणारांची संख्या मर्यादित नाहीं. प्रथम कोणत्याहि एका रीतीनें खेळणारांनीं आपला अनुक्रम ठरवावा व त्या अनुक्रमानें खेळावें. (चित्र नं. ५०). प्रत्येकांची एक पाळी झाल्यावर पहिल्याची दुसरी व सर्वांची दुसरी झाल्या-वर तिसरी. खेळणारानें प्रथम **ख घ** ह्या रेषेच्या अलीकडे राहून आपला भट्टा पहिल्या ईयत्तेच्या हद्दींत टाकावा व लंगडीनें त्या ईयत्तेंत जावें. ईयत्तेंतील पहिलें पाऊल त्या तुकड्यावर पडून स्पर्श झाला पाहिजे. नंतर त्यानें पाय न टेकतां लंगडीनेंच तो तुकडा ईयत्तेच्या मध्यभागीं अगर ईयत्तेच्या हद्दींत वाटेल त्या ठिकाणीं आणून त्यास तो **ख घ** ह्या रेषेच्या बाहेर जाईल अशी ठोकर मारावी व तो जेथें पडला असेल तेथें त्यावर पहिल्या ईयत्तेंतून उडी मारावी.

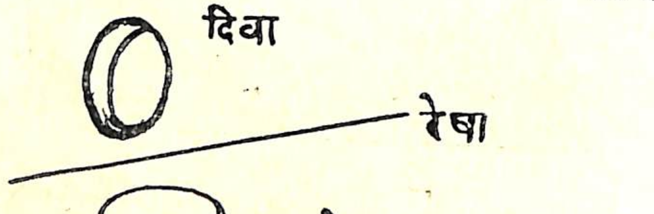


चित्र नं. ५०

खेळ नं. ४१

नंतर दुसरी ईयत्ता. ह्याप्रमाणें डाव जाईपर्यंत खेळावें. डाव गेल्यास ज्या ईयत्तेंत आपला डाव गेला त्या ईयत्तेपासून दुसऱ्या पाळींत डाव सुरू करावा. प्रथमपासून खेळण्याची गरज नाहा.

(१) भट्टा जर आपण खेळत असलेल्या ईयत्तेच्या हद्दींत पडला नाहीं किंवा (२) जर ईयत्तेच्या रेघांवर पडला किंवा (३) ईयत्तेंत जातांना अगर भट्ट्यास ठोकर मारतांना आपल्या पायाचा स्पर्श जर एखाद्या रेषेस झाला किंवा (४) ईयत्तेंतून ठोकर मारलेला भट्टा जर त्या ईयत्तेंतून एकाच ठोकरींत सरळ, बाजूच्या **क ख, ग घ** ह्या रेषांस न छेदतां **ख घ** ह्या रेषेवरून बाहेर गेला नाहीं किंवा (५) बाहेर गेल्यानंतर पहिल्या ईयत्तेंतून उडी नेमकी भट्ट्यावर पडली नाहीं तर डाव जातो. तिसऱ्या, पांचव्या व सातव्या ईयत्तेंत दोन्ही पाय टेकण्यास हरकत नाहीं; पण नंतर एकदां लंगडी केल्यावर पुन्हां पाय टेकतां येत नाहींत. चौथी व सहावी इयत्ता पहिली व दुसरीप्रमाणें लंगडीनेंच खेळल्या पाहिजेत. पण इतर ईयत्ता खेळत असतांना चौथींत व सहावींत एक पाय देखील टेकतां कामा नये, म्हणजे एखादा गडी सातवी ईयत्ता खेळत असला तर त्यानें तिसरींतून पांचवींत व पांचवींतून सातवींत उडी मारली पाहिजे. समजा एखादा खेळाडू पांचवी ईयत्ता खेळत आहे. प्रथम '**ख घ**' ह्या रेषेच्या बाहेर उभा राहून त्यानें आपला भट्टा पांचव्या ईयत्तेंत पडेल असा टाकावा. ईयत्तेच्या रेघेवर पडला तर डाव गेला. पहिला टप्पा कोणत्याहि ठिकाणीं पडला तरी हरकत नाहीं, मात्र भट्टा पांचव्या ईयत्तेंत जाऊन थांबला पाहिजे. नंतर खेळणारानें कोणत्याहि रेषेस स्पर्श न होईल अशा रीतीनें लंगडीनें पहिल्या दुसऱ्या ईयत्तेंतून तिसरींत जावें किंवा पहिल्या, दुसऱ्या अगर दोन्ही ईयत्तेंत लंगडी न करतां एकदम तिसरींत उडी मारून जाण्यास हरकत नाहीं. येथें दोन्ही पाय टेकण्यांस हरकत नाहीं. चौथींत पाय टेकावयाचा नसल्यानें तिसरींतून त्यानें पांचवींत भट्ट्यास स्पर्श होईल अशा रीतीनें उडी मारावी. नंतर भट्ट्यास पायानें साधारण मध्यभागीं आणावा व लंगडीनें त्यास तो बाजूच्या रेषेस स्पर्श न करतां सरळ '**ख घ**' ही रेषा ओलांडून बाहेर जाईल अशा रीतीनें ठोकर मारावी व वर लिहिल्या-प्रमाणें पण उलट अनुक्रमानें पांचवींतून तिसरींत, नंतर लंगडीनें दुसरींतून पहिलींत व पहिलींतून बाहेर मारलेल्या भट्ट्यावर अचूक उडी मारावी. भट्टा, ठोकर मारल्या-नंतर सरळ बाहेर न जातां '**ख घ**' च्या रेषेच्या आंत कोणत्याहि ईयत्तेंत पडला तसेंच जर भट्टा '**ख घ**' रेषा ओलांडून फार लांब गेला व पहिल्या ईयत्तेंतून त्यावर उडी पडली नाहीं तर डाव जातो हें ध्यानांत ठेवून भट्टा '**ख घ**' रेषेच्या बाहेर पण फार लांब जाणार नाहीं अशा बेतानें ठोकर मारावी. ठोकर लागली नाहीं किंवा ठोकर मारल्यानंतरहि जर भट्टा



खेळ नं. ४१

चित्र न. ५१

खेळत असलेल्याच ईयत्तेंत असला तर परत पाय न टेकतां तशीच दुसरी ठोकर मारण्यास हरकत नाहीं. ईयत्तेंत टाकल्यावर किंवा खेळत असतांना भट्टा जर एखाद्या रेघेच्या अगदीं जवळ असला तर इतर खेळणारांपैकीं एकजण चित्र नं. ५१ प्रमाणें भट्टयाजवळ त्या रेघेवर आपला भट्टा उभा लावतो. यास 'दिवा लावणें' म्हणतात.

खेळणारानें दिव्यास पायाच्या स्पर्शानें न पाडतां आपला भट्टा रेघेपासून दूर आंत ईयत्तेंत काढला तर पाहिजे. स्पर्श होऊन दिवा पडला तर डाव जातो. खेळतांना केव्हां केव्हां भट्ट्याचे दोन तुकडे होतात. अशा वेळीं भट्ट्याचें सर्व तुकडे ईयत्तेच्या हद्दींत पाहिजेत, सर्वांस एका वेळीं स्पर्श झाला पाहिजे व सर्व तुकड्यांस एकाच वेळीं ठोकर मारून बाजूच्या रेघेस स्पर्श होऊं न देतां '**ख घ**' ह्या रेघेच्या बाहेर काढले पाहिजेत व पहिलींतून मारलेली उडी सर्व तुकड्यावर पडली पाहिजे. अर्थात दोहोंपेक्षां अधिक तुकडे झाले तर डाव जातोच. दोन तुकडे झाले तरच कदाचीत डाव न जाण्याचा संभव असतो.

खेळ चालू असतांना एखाद्याच्या सात ईयत्ता झाल्या म्हणजे तो कोणतीहि एक ईयत्ता घर म्हणून घेतो व सर्वजण परत पहिल्या ईयत्तेपासून खेळतात. 'घर' असलेली ईयत्ता आतां खेळावयाची नसते व इतरांनीं त्या घरांत एक किंवा दोन्ही पाय टेकावयाचे नसतात. 'घर' वाल्यास मात्र आपल्या घरांत दोन्ही पाय टेकण्यास हरकत नाहीं. दोन तीन जणांनीं घरें मिळविलीं म्हणजे इतरांस खेळणें फारच कठीण जातें व खेळ बंद पडतो. समजा, दोन खेळाडूंनीं दुसरीं व तिसरीं घरें मिळविलीं तर ईतर खेळणारांस पांचवी ईयत्ता खेळतांना त्या दोन्हीं ईयत्ता वर्ज्य झाल्यानें व चौथींत पाय टेकावयाचा नसल्यानें पहिलींतून एकदम पांचवींत उडी मारावी लागते. ह्यासाठीं एखाद्यानें सात ईयत्ता केल्यावर त्यास घर न देतां एक गुण द्यावा म्हणजे खेळ बंद पडणार नाहीं.

लखोट्या किंवा **गोट्या**(खेळ नं. ४२)—हा खेळ महाराष्ट्रापेक्षांहि गुजराथेंत फार खेळला जातो. साधारणतः आठपासून पंधरा सोळा वर्षांपर्यंतचीं मुलें हा खेळ खेळतात. लखोट्या खिशांत ठेवणें फार सोईस्कर असल्यामुळें शाळेंत जाणारीं मुलें रजेंत अगर इतर फावल्यावेळीं हा खेळ खेळतात. ह्या खेळाचे देशाप्रमाणें खेळण्याचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांपैकीं मुख्य व गुजराथेंत प्रचारांत असणाऱ्या खेळांची खालीं माहिती दिली आहे.

कांहीं पारिभाषिक शब्द—गोट्या कांचेच्या, दगडाच्या अगर लाखेच्या केलेल्या असतात. सुमारें पाऊण ईंच किंवा अधिक व्यास असणाऱ्या गोटीस 'लखोटा' म्हणतात व अर्ध्या इंचापेक्षां कमी व्यास असणाऱ्या गोटीस 'लखोटी' म्हणतात. ह्या शिवाय सोडावॉटर बाटलींत असणाऱ्या कांचेच्या गोळ्यांचाहि उपयोग खेळण्यासाठीं करतात. ही गोटी कांचेची असल्यामुळें हिला 'काचियल' म्हणतात. ही आकारांत लखोटीपेक्षां मोठी व लखोट्यापेक्षां लहान असते.

वदी अगर गल्ली—खेळण्याच्या जागेंत एक दोन इंच खोल व दोनतीन इंच व्यास असणारा असा जो अर्ध गोलाकार खाडा करतात त्यास 'वदी' किंवा 'गल्ली' म्हणतात.

विंचणें—खेळणारांचा अनुक्रम ठरविण्यासाठीं वदीकडे अगर वदीपासून दूर लखोट्या फेंकतात त्यास 'विंचणें' म्हणतात.

पई—विंचण्यासाठीं वदीपासून दहाबारा फुटांचे अंतरावर जी खूण करतात तीस 'पई' म्हणतात.



खेळ नं. ४२ चित्र नं. ५२

घोडी—खेळांत हरणारास खेळाच्या शेवटीं जी शिक्षा होते अगर जो डाव द्यावा लागतो त्यास 'घोडी' म्हणतात.

अट्टीनें किंवा आंटीनें गोटी मारणें अगर फेंकणें—उजव्या अगर डाव्या हाताचा आंगठा जमिनीस टेकून मधील बोटास गोटी लावून, डाव्या अगर उजव्या हाताच्या बोटांनीं (बहुतेक आंगठा व तर्जनी) ती मागें खेंचून गोटी लावलेल्या मधल्या बोटाचा कमान अगर स्प्रींगसारखा उपयोग करून नेम धरून गोटी सोडतात त्यास अट्टीनें गोटी फेंकणें अगर मारणें म्हणतात. (चित्र नं. ५२). ह्याशिवाय इतर अनेक पारिभाषीक शब्द आहेत त्यांची माहिती पुढें होईलच.

एका मिन्नी किंवा एकलकाजा—खेळण्याच्या जागीं साधारण मध्यभागीं किंवा समोंवार जागा राहील अशा ठिकाणीं एक वदी करतात. नंतर खेळणारांपैकीं एकाजवळ प्रत्येक जण आपला लखोटा देतो व तो ते सर्व लखोटे एकाचवेळीं वदीपासून साधारण लांब फेंकतो. ज्याचा लखोटा वदीपासून सर्वांत लांब तो 'मिन्नी' अथवा 'पहेल' म्हणजे प्रथम खेळणारा. त्याच्या खालोखाल वदीपासून दूर ज्याची गोटी असेल तो 'दूज' म्हणजे दुसरा. त्यानंतरचा

तीज म्हणजे तिसरा. याप्रमाणें ज्याची गोटी बदीपासून सर्वांत जवळ असेल तो 'छेल' म्हणजे शेवटचा. खेळण्याचा अनुक्रम ठरल्यानंतर पहिला खेळणारा बदीकडे आंटीनें लखोटी फेंकतो. त्याच्यानंतर दुसरा, याप्रमाणें आपआपल्या पाळीप्रमाणें प्रत्येकजण बदीकडे लखोटी फेंकतो. या खेळांत दहा अंक करावयाचे असतात. अंक दोन तऱ्हेनें करतां येतात. एक बदी भरून म्हणजे लखोटी असेल तेथून बरोबर बदींत पाडून किंवा दुसऱ्या लखोट्यांवर आंटीनें नेम मारून. (या खेळांत आंटीनेच नेम मारावयाचा असतो) पहिला अंक किंवा 'एक्कल' नेहमीं बदी भरून करावयाची असते तर दहावा अंक नेहमीं नेम मारूनच करावयाचा असतो. नेम मारण्यांत पटाईत नसलेला खेळाडूसुद्धां बदीजवळ राहून व बदी भरून दहा अंक करूं शकेल, म्हणून लागोपाठ दोन अंक बदी भरून करतां येत नाहींत असा नियम आहे. त्याचप्रमाणें बदी भरणारानें, नंतर एकतर दुसऱ्या लखोट्यांवर नेम मारला पाहिजे किंवा बदीपासून पांचसात फूट दूर राहिलें पाहिजे. कारण तो जर बदी भरल्यानंतर बदीच्या जवळपासच राहिला तर दुसऱ्यांस बदी भरतां येणार नाहीं किंवा ते बदी भरतांना चुकले कीं अनायासेंच त्यांच्या लखोट्या यांस नेम मारण्यास जवळ सांपडतात.

बदी भरली गेली नाहीं अगर नेम चुकला कीं खेळणाराची पाळी संपते व नंतर ज्याची असेल तो खेळतो. बदी भरली गेली किंवा नेम लागला तर पुन्हां खेळावयाचें. याप्रमाणें एका खेपेस एकापेक्षां अधिक अंक होऊं शकतात. प्रत्येकाची एक पाळी झाली

कीं परत पहिल्यापासून दुसरी पाळी. याप्रमाणें कोणाचेतरी दहा (किंवा ठरविले असतील तितके) अंक होईपर्यंत खेळ चालतो. ज्याचे दहा अंक झाले तो सुटला म्हणजे उतरला अगर जिंकला, नंतर बाकीचे पुन्हा पहिल्यापासून खेळतात. याप्रमाणें दर डावास एकएक जण सुटून शेवटीं दोन रहातात व नंतर त्यांतील एक सुटून राहिलेल्यास डाव अगर घोडी द्यावी लागते. खेळ चालू असतांना जे अंक झालेले असतात ते ध्यानांत ठेवण्यासाठीं खालील शब्द म्हणण्याचा प्रघात आहे—

१ एक्कल किंवा एक्कलकाजा.
२ दुन्ने किंवा दुन्ने बाजा किंवा डुब्बी राजा.
३ तिन्ने किंवा तिन्ने ताजा किंवा तिराणी मंजा.
४ चवलय किंवा चबूक चेंडू.
५ पिंजे किंवा पांच पिंडोली किंवा पांची पांडव.
६ छिके किंवा छिके दांडू किंवा सय्या दांडव.
७ सीते किंवा सात सूतली.
८ ईठे किंवा आठ ऊठली किंवा आठ घर नल्ली.
९ नवमन् किंवा नवमन किल्ली अथवा नाडा.
१० दसमन् किंवा दशे गोखिली अथवा दसमनपाडा.

११ अकरं खेचे.	१२ बारंबेटे.
१३ तेरा खाडी.	१४ चौदा माठी.
१५ पंधरा पालवे.	१६ सोळे किरंजन.
१७ सतारि शिल्ली.	१८ अठारि गुर्गुर.
१९ गुणिगुणी चकचक.	२० वीसक फकफक.

हे शब्द म्हणत असतांना पुष्कळवेळां त्यांचा अपभ्रंश होऊन नवीन शब्द तयार होतात व तेच पुढें रूढ होतात.

दर खेपेस ज्याचे दहा अंक अगोदर होतात तो सुटतो व बाकीचे पुन्हा पहिल्यापासून खेळतात हें वर सांगितलेंच आहे. एखाद्याचे दहा अंक होऊन तो सुटेपर्यंत जर दुसऱ्या एखाद्या गड्याचा एक अंक सुद्धां झाला नसेल तर त्यास 'टिंबू' म्हणतात. (जितक्या गड्यांची एकल झाली नसेल तितके म्हणजे एकापेक्षां अधिक देखील टिंबू एका डावांत होतात) व दर डावास एकएक सुटून शेवटीं एक गडी राहीपर्यंत जितके टिंबू होतील तितके ज्याच्यावर शेवटीं डाव येईल त्यास घोडी देतांना द्यावे लागतात.

घोडी अगर डाव द्यावयाची रीत— ज्याच्यावर डाव असेल तो बदीजवळ उभा राहून आपली लखोटी लांब फेंकतो. मग सुटलेल्यांपैकीं एकजण बदीजवळ उभा राहून त्या लखोटीजवळ पडेल अशा रीतीनें आपली लखोटी फेंकतो व जेथें आपली लखोटी पडली असेल तेथून आंटीनें घोडी देणाराच्या लखोटीवर नेम मारतो. जर नेम चुकला तर त्याची पाळी संपते व दुसरा बदीपासून लखोटी फेंकून जेथें पडली असेल तेथून वर सांगितल्याप्रमाणें आंटीनें नेम मारतो. जर नेम लागला तर डाव देणारा तेथून पुढें गोटी फेंकतो व ज्याची पाळी चालू आहे तो गडी परत तेथून गोटी फेंकून जेथें पडली असेल तेथून परत आंटीनें नेम मारतो. याप्रमाणें प्रत्येकाची पाळी संपेपर्यंत जेथपर्यंत लखोटी डाव देणाऱ्यानें फेंकली असेल तेथून डाव देणारास एका हातानें कान पकडून व दुसरा हात पाठीवर ठेवून लंगडत लंगडत एका पायावर त्याच रस्त्यानें बदीपर्यंत यावयाचें असतें. जर टिंबू असेल तर डाव देणारास खालीलप्रमाणें टिंबू द्यावयाचे असतात व त्याची सुरवात वरप्रमाणें प्रत्येकाची पाळी संपेपर्यंत जेथें शेवटीं गोटी आली असेल तेथून सुरवात होते.

टिंबू द्यावयाची रीत—डाव देणारा आपल्या हाताचीं पांचहि बोटें एकीकडे करून त्यावर आपली लखोटी ठेवतो व डांव घेणारा



खेळ नं. ४२

चित्र नं. ५३

जोरानें आंटीनें त्या लखोटीवर नेम मारतो. जेथें लखोटी गेली असेल तेथें पुन्हा डाव देणारा वरप्रमाणें लखोटी बोटांवर ठेवतो (पहा चित्र नं. ५३) व दुसरा डाव घेणारा नेम मारतो. टिंबू दोन असलीं तर प्रत्येकास दोन पाळ्या मिळतात. याप्रमाणें सर्वांच्या पाळ्या संपेपर्यंत जेथें लखोटी जाईल तेथून वर-प्रमाणें लंगडत बदीपर्यंत घोडी द्यावयाची असते. वरप्रमाणें टिंबू मारतांना हाताच्या बोटांवर अगर नखांवर लखोटी लागण्याचा बराच संभव असतो तेव्हां वरप्रमाणें टिंबू न मारतां प्रत्येक गड्यामागें व प्रत्येक टिंबूमागें घोडी द्यावयाची लांबी पांच अगर दहा पावलें वाढविणें इष्ट आहे.

बदीचा खेळ—ह्या खेळांत मुख्य उद्देश दुसऱ्यांच्या लखोट्या जिंकणें हा असतो.

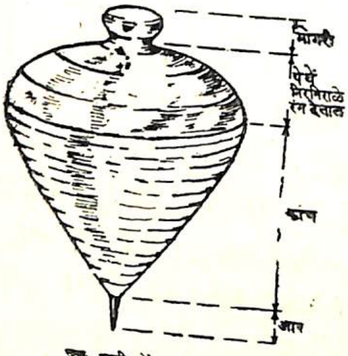
खेळण्याची रीत—मागें एखादी भिंत अगर झाड वगैरे पाहून त्यापासून सुमारें एक फुटावर बदी पाडतात व बदीपासून दहाबारा फुटांवर विंचण्यासाठीं व खेळण्यासाठीं एक आडवी रेषा अगर खूण करतात त्यास 'पई' असें म्हणतात. खेळणारे सर्व गडी पईपासून बदीकडे विंचतात. बदींत अगर बदीपासून सर्वांत जवळ ज्याची लखोटी पडली असेल तो पहिला व सर्वांत लांब पडली असेल तो शेवटचा.अनेकांच्या लखोट्या जर बदींत पडल्या तर आपआपसांत ते परत विंचतात किंवा ज्याची लखोटी शेवटीं बदींत पडली असेल तो पहिला, नंतरचा दुसरा असा अनुक्रम ठरवितात. अनुक्रम ठरविल्यानंतर मिन्नी अगर पहिला खेळाडू प्रत्येक खेळणाराकडून एक एक किंवा प्रथम ठरविलें असेल त्याप्रमाणें अनेक लखोट्या गोळा करतो व पईजवळ जाऊन सर्व लखोट्या बदीकडे टाकतो. जितक्या लखोट्या बदींत पडतील तितक्या त्याच्या मालकीच्या. बदीच्या बाहेर राहिलेल्या लखोट्यांपैकीं कोण-त्याहि अमुक एका लखोटीवर नेम मारण्यास त्यास इतर खेळाडू सांगतात. त्यानें (पईपासून) जर बरोबर नेम मारला तर सर्वच लखोट्या त्यास मिळतात व डाव संपतो. जर नेम चुकला तर त्याच्यानंतरचा गडी राहिलेल्या (बदी बाहेरच्या) गोट्या गोळा करतो व पईपासून वरप्रमाणें खेळतो व याप्रमाणें खेळ संपेपर्यंत अनुक्रमानें प्रत्येकजण खेळत असतो. खेळणाराचा नेम सांगितलेल्या लखोटीस न लागतां जर दुसऱ्या एखाद्या लखोटीस लागला अगर जिनें नेम मारला होता ती लखोटी जर बदींत पडली तर 'अंडें' किंवा 'बच्चुं' होतें व खेळणारास बदींत पडलेल्या गोट्या, ज्या अंडें झालें नसतें तर त्यास मिळाल्या असत्या त्या तर मिळत नाहींतच पण उलट दंड म्हणून आपल्याजवळील आणखी एक गोटी डावांत भरावी लागते. (कित्येक ठिकाणीं बदींतल्या सर्व गोट्या न घेतां एकच गोटी दंड म्हणून घेतात.) पहिला नेम दुसऱ्या गोटीस न लागतां 'गिष्ठा' मागील भिंत अगर झाडास आपटून जरी दुसऱ्या गोटीस लागला अगर बदींत पडला तरी वरीलप्रमाणें बच्चुं होतें व म्हणूनच मागें एखादी भिंत अगर झाड पाहून तेथें बदी पाडतात. बदी बाहेर असलेल्या कोणत्याहि दोन गोट्यांत जर चार बोटांपेक्षां कमी अंतर असलें तर नेम दुसऱ्यास लागून सहसा अंडें होऊं नये म्हणून त्यांच्यांत चार बोटें अंतर ठेवावयाचें असतें.

नेम लागावा म्हणून खेळणारा गडी लखोट्या बदीकडे न टाकतां आपल्यापासून तीन चार फुटांवरच लखोट्या टाकील. ह्यासाठीं 'पई' पासून कांहीं अंतरावर (बदीच्या दिशेंत) एक रेघ काढतात व त्याच्या अलीकडे पडलेल्या गोट्या खेळणारास परत बदीकडे टाकण्यास सांगतात. अशी परत टाकलेली गोटी बदींत पडली तरी बाहेर काढून ठेवतात.

ह्याप्रमाणें खेळ चालू असतांना जेव्हां एकच गोटी बदीबाहेर असते तेव्हां खेळणाराच्यानंतरचा गडी त्या गोटीस लागून आपल्याजवळील गोटी ठेवतो. त्यास 'मिन्नी बसविणें' म्हणतात किंवा शेवटीं एखादी गोटी बाहेर न राहतां सर्वच गोट्या जरी बदींत पडल्या तरी त्यांपैकीं एक बदीच्यावर काढून 'मिन्नी' बसवितात. खेळणारानें ह्या मिन्नीस नेम मारावयाचा असतो. जर त्याचा नेम लागला तर त्यास दोन्ही गोट्या मिळतात. जर चुकला तर त्याच्या नंतरच्या खेळाडूस म्हणजे मिन्नी बसविणारास ती गोटी मिळते व तो पुढच्या डावांत न विंचतां मिन्नी म्हणजे पहिला खेळणारा होतो. बाकीच्या विंचणारांपैकीं मात्र जर एखाद्याची लखोटी बदींत पडली तर हा दुसरा होतो किंवा यास परत विंचावें लागतें.

भोंवरा.

भोंवरा (खेळ नं. ४३)—भोंवऱ्याचा खेळ सामान्यतः पांच वर्षांपासून पंधरा–सोळा वर्षांपर्यंतचीं मुलें खेळतात. संक्रांतींतील पतं-



खेळ नं. ४३

चित्र नं. ५४

गांचा खेळ संपल्यानंतर या खेळास मुलें बहुधा प्रारंभ करितात व होळीच्या सुमारास हा खेळ बंद करून भोंवरे होळींत जाळण्यांत येतात. सर्वच मुलें आपापले भोंवरे होळींत जाळतात किंवा त्यांनीं ते जाळलेच पाहिजेंत असें नाहीं. परंतु पतंगाप्रमाणें हा खेळसुद्धां हंगामी असून होळीनंतर भोंवरे जाऊन विटिदांडूचा हंगाम सुरू होतो.

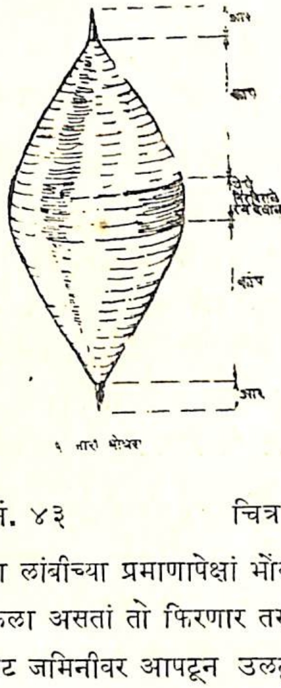
भोंवरा सागाच्या, आंब्याच्या किंवा कधीं कधीं शिसमाच्या लाकडाचाहि तयार केलेला असतो. बराच वेळ फिरत राहण्यासाठीं त्याची एक बाजू निमुळती करीत करीत शेवटीं त्या टोंकास बाजूवरील चित्रांत दर्शविल्याप्रमाणें एक बारीक लोखंडी मेख ठोकून बसविलेली असते. तिला '**आर**' असें म्हणतात.

भोंवऱ्यास एक दोरी गुंडाळून या दोरीच्या सहाय्यानें तो फिरवावयाचा असतो. या दोरीला '**जाळी**' असें म्हणतात. ही जाळी बहुधा बारिकशा मजबूत सुतळीची व कधीं कधीं

अंबाडीचीहि केलेली असते. तिची लांबी सरासरी दोन हात असते. परंतु जाळीची लांबी तिच्या जाडीवर अवलंबून असते. जाळी बारीक असल्यास तीन हात लांबीचीहि असते. जाळी जशी अधिक बारीक तसें भोंवऱ्याचें फिरणें—यास भोंवऱ्याचा '**नाद**' असें म्हणतात—अधिक वेळ टिकतें. परंतु ही जाळी ज्या त्या भोंवऱ्याच्या आकाराच्या मानानें एका विशिष्ट प्रमाणापेक्षां जाड किंवा बारीक असूं नये.

भोंवऱ्याच्या निमुळत्या जागेवरून जाळी घसरून जाऊं नये म्हणून त्यास 'कांप' किंवा '**कप्पे**' पाडलेले असतात. या कांपामुळें जाळी न घसरतां निमुळत्या भागावर घट्ट बसते. जाळीचें एक टोंक गुंडाळण्यासाठीं भोंवऱ्याच्या डोक्यावर एक बोंड केलेलें असतें त्यास '**मोगरी**' असें म्हणतात. या मोगरीपासून तो कांपापर्यंतच्या भागावर भोंवऱ्याला तीन चार प्रकारचे निरनिराळे रंग दिलेले असतात. तेव्हां त्यास तिरंगी लट्टू—भोंवऱ्यांस '**लट्टू**' असेंहि नांव आहे—असें म्हणतात.

भोंवरा फिरविणें—जाळीच्या दोन्ही टोंकांस अर्ध्या इंचावर गांठी द्याव्यात. डाव्या हातांत मोगरीच्या बाजूनें भोंवरा धरून उजव्या हातांत जाळीचें एक टोंक घ्यावें. या टोंकाचा एक वेढा मोगरीभोंवतीं देऊन कांपावरून घट्ट धरून जाळी आरीपर्यंत आणावी. शेवटास गांठ असल्यामुळें मोगरीवरील वेढा सुटून जाण्याची मुळींच भीति नसते. नंतर आरीपासून सर्व कांपावर हळूहळू जाळी घट्ट गुंडाळावी. सर्व कांपावर जाळी गुंडाळल्यावर जाळीचें दुसरें टोंक उजव्या बोटाची करंगळी व तिसरें बोट यांमध्यें घट्ट धरून अगर करंगळीभोंवतीं जाळीचे एक दोन वेढे देऊन व मोगरीखालीं जमिनीकडे करून भोंवरा हातांत घट्ट धरावा. नंतर जाळीच्या लांबीच्या अंदाजानें भोंवरा जोरानें लांब फेंकावा म्हणजे सूं—अं—अं करीत भोंवरा आरीवर जोरानें फिरूं लागतो. कित्येक भोंवऱ्यांच्या दोन्ही बाजू निमुळत्याकरून दोन्हीकडे आरी बसविलेल्या असतात. त्यास '**दुआरी भोंवरा**' असें म्हणतात. (खालील चित्र पहा).



खेळ नं. ४३ चित्र नं. ५५

जाळीच्या लांबीच्या प्रमाणापेक्षां भोंवरा अलीकडे फेंकला असतां तो फिरणार तर नाहींच, पण उलट जमिनीवर आपटून उलटून आपल्याच डोक्यांत बसावयाचा. तेव्हां नवीन भोंवरा फिरविणाऱ्या मुलानें याबद्दल विशेष काळजी घ्यावी. भोंवरा दगडावर अगर चुनेगचीवर कधींहि फिरवूं नये. नाहींतर त्याची आर बसून जाते (बोंथट होते).

भोंवरा हातावर घेणें—भोंवरा फिरतां

फिरतां आरीवर एकाच जागीं फिरूं लागला म्हणजे खालील चित्रांत दर्शविल्याप्रमाणें उजव्या हाताचा तळवा वर करून मधलें बोट व आंगठ्याजवळील बोट हीं दोन बोटें फांकून



खेळ नं. ४३ चित्र नं. ५६

भोंवऱ्याच्या खालीं जमिनीलगत, भोंवऱ्याचा बाजूच्या बोटांना स्पर्श होईपर्यंत थेट आंत हात घालावा. लागलींच आंगठ्याजवळील बोट थोडेसें वर उडवावें म्हणजे फिरत असलेला भोंवरा तळहातावर येईल. एकदां संवय झाल्यानंतर भोंवरा वाटेल तसा फिरत असतांना सहज हातावर घेतां येतो.

हातजाळी—जाळी गुंडाळून झाल्यावर भोंवरा फिरविण्यासाठीं खालीं झोंकतांनाच तो जमिनीवर न पडूं देतां एकदमच फिरतां भोंवरा हातावर घेणें या क्रियेस '**हातजाळी घेणें**' असें म्हणतात. हा प्रकार बराच अवघड असून सतत प्रयत्नाशिवाय येणें कठीण आहे. जाळीच्या लांबीचा अंदाज बरोबर करून व भोंवरा झोंकतांना सर्व कांपावरील जाळी उलगडल्यान अगदीं मोगरीभोंवतीं वेढा दिलेलें टोंक केव्हां येतें याचें बरोबर अवधान ठेवून त्याच वेळीं हाताच्या हिसक्यानें भोंवऱ्यास वर उसळी दिली असतां, भोंवरा जमिनीवर न पडतां वर उसळी घेतो व याच वेळीं भोंवऱ्याच्या आरीखालीं चपळाईनें हात नेला असतां भोंवरा हातावर फिरूं लागतो. यामुळें खालीं जमिनीवर फिरवून नंतर हातावार घेण्याचे श्रम वांचतात. भोंवऱ्यास उसळी देतांना तो आपल्याच अंगावर न येईल अशी पूर्णपणें खबरदारी घ्यावी.

भोंवऱ्याचा खेळ खेळण्यास कितीहि गडी असले तरी चालतात. खेळणारीं मुलें सरासरी दोन अडीच फूट व्यासाचें एक वर्तुळ जमिनीवर काढतात. या वर्तुळानें व्यापिलेल्या जागेस '**जिल्ही**' असें म्हणतात.

एक एक जिल्ही—डाव सुरूं होण्याचें आधीं प्रत्येक मुलानें आपला भोंवरा जिल्हींत फिरवावयाचा असतो किंवा जिल्हींत लहानसा कागदाचा तुकडा अगर कौलाचा तुकडा ठेऊन त्याला आपला भोंवरा शिवेल अशा रीतीनें बरोबर नेम धरून आपला भोंवरा जिल्हींत फिरवावयाचा असतो. या प्रकारास '**कोचणें**' असें म्हणतात. ज्याचा भोंवरा प्रथम जिल्हींत पडणार नाहीं किंवा कागदाला अथवा कौलाला स्पर्श करणार नाहीं त्याजवर डाव देण्याची प्रथम पाळी येते म्हणजे त्यानें आपला भोंवरा जिल्हींत ठेवावयाचा; नंतर बाकीच्यांपैकीं प्रत्येक जणानें आपला भोंवरा फिरवून या जिल्हींतील भोंवऱ्यावर मारा करावयाचा असतो. फिरविणाराचा भोंवरा जिल्हींतील भोंवऱ्यास लागला म्हणजे '**आस**' झाली असें म्हणतात. भोंवरा फिरविणारांपैकीं एकाद्याचा नेम चुकून, आस झाली नाहीं म्हणजे ज्याचा भोंवरा

जिल्हींत पडला आहे तो मुलगा, त्याच्या फिरत्या भोंवऱ्याभोंवतीं आपल्या जाळीचा एक वेढा देऊन त्याचा भोंवरा वर उंच उसळवितो व झेलण्याचा प्रयत्न करतो. हा भोंवरा त्यानें झेलला म्हणजे तो जिल्हींत ठेवण्यांत येतो. अशा रीतीनें आणखी भोंवरें झेलले गेले तर एकाचवेळीं चार, पांच भोंवरेसुद्धां जिल्हींत येऊं शकतात. हे सर्व भोंवरे एकत्र ठेवण्यांत येतात. फिरत असलेला भोंवरा उडवून झेलण्याचेपूर्वीं जर दुसऱ्या गड्यानें आस केली तर आस झाल्याबरोबर, झेलण्याचा फायदा होत नाहीं, म्हणजे तो भोंवरा जिल्हींत ठेवतां येत नाहीं. खेळणारा मुलगा अथवा मुलें या सर्व भावऱ्यांवर नेम धरून मारा करितात. या माऱ्यानें जेवढें भोंवरे जिल्हीच्या बाहेर निघतील तेवढ्यांना सोडवणूक मिळून ते सुद्धां आतां आंत राहिलेल्या भोंवऱ्यावर पुन्हां मारा करूं लागतात. जिल्हींतील एकादा भोंवरा साफ बाहेर न निघतां जिल्हीच्या रेघेवरच राहिला तर त्या भोंवरेवाल्या मुलानें तो भोंवरा तसाच आपल्या जाळीनें वर उडवून ७ वेळ झेलण्याचा प्रयत्न करावयाचा असतो. यास **'सातजाळी'** म्हणतात. तितक्या वेळांत जर त्यास तो झेलतां आला नाहीं तर त्यास सोडवणूक मिळत नाहीं. एकाद्यानें आपला भोंवरा फिरविला व 'आस' न होतां तो भोंवरा जर जिल्हींतच फिरत राहिला तर डाव देणारा मुलगा तो भोंवरा तेथेंच दाबून टाकितो व तो भोंवरा जिल्हींत ठेवितो.

खेळणारांपैकीं एक शिवाय करून सर्वांचे भोंवरें जिल्हींत आहेत अशावेळीं जर या भोंवरा फिरविणाऱ्या मुलांचा 'मारा' चुकून आस झाली नाहीं व त्याचा भोंवरा झेलला गेला तर त्याचा एकट्याचाच भोंवरा जिल्हींत ठेवण्यांत येऊन बाकीचे सर्व गडी आपापले भोंवरे जिल्हींतून काढून घेतात. अशा रीतीनें हा खेळ अनियमित वेळपर्यंत खेळतां येतो.

कत्तर देणें—आपला भोंवरा दुसऱ्यास झेलतां येऊं नये म्हणून तो अशा रीतीनें फिरवितात कीं तो आरीवर न फिरत राहतां एका बाजूवर आडवा पडून चक्रासारखा जोरानें लांब गडबडत जातो. अशा प्रकारच्या फिरण्याला **'कत्तर खाणें'** असें म्हणतात.

भोंवऱ्यास कत्तर द्यावयाची असल्यास, भोंवरा सरळ आपल्या समोरच्या बाजूस न झोंकतां, फिरविण्याचे वेळींच उजव्या हाताला उजवीकडून डावीकडे असा थोडासा हिसका द्यावा म्हणजें भोंवरा समोर न फिरत राहतां डावीकडे कत्तर खाईल. कित्येक वेळां जाळी ढिली गुंडाळली गेल्यानें अगर दुसऱ्या कोणत्याहि कारणानें भोंवरा अणीवर फिरत नाहीं किंवा कत्तर जात नाहीं परंतु समोर नुसता फेकला जातो अगर उलट बाजूनें अगर मोगरीकडून फिरूं लागतो, तेव्हां भोंवरा **'ढफणा'** झाला असें म्हणतात व तो भोंवरा जिल्हींत ठेवण्यांत येतो.

दोन दोन जिल्ही—दहा पंधरा फुटांच्या अंतरावर पूर्वींसारखींच दोन वर्तुळें काढण्यांत येतात. नंतर **'कोचणें'** झाल्यावर एकाद्यावर डाव येऊन तो आपला भोंवरा जिल्हींत ठेवितो. खेळणाऱ्या गड्यांनीं आपापले भोंवरे फिरवून टोले मारीत (या डावांत भोंवरा हातावर घेऊन सुद्धां टोला मारण्याची परवानगी असते.) हा भोंवरा त्या दुसऱ्या जिल्हींत न्यावयाचा असतो.

खेळणाऱ्या गड्यांपैकीं एकाद्या गड्यास भोंवरा फिरवून किंवा हातावर घेऊन सुद्धां ' आस ' करतां आली नाहीं कीं त्याचा भोंवरा पूर्वीच्या भोंवऱ्याच्या जागीं ठेवून, तो पूर्वीचा गडी आतां खेळूं लागतो; म्हणजे या डावांत एका-वेळीं एकच भोंवरा खालीं असतो.

अशा रीतीनें टोले मारीत मारीत ज्याचा भोंवरा या दुसऱ्या जिल्हींत नेला जाईल त्याच्या भोंवऱ्याला आपला भोंवरा हातांत धरून तीक्ष्ण आरीनें खेळणारांपैकीं प्रत्येक मुलगा खेळाच्या सुरवातीस ठरलेले घाव घालतो. या घावास **'गुब्बा'** असें म्हणतात. खेळणारांच्या संमती-प्रमाणें हे गुब्बे पांच किंवा दहा असतात. अशा रीतीनें खेळणारे गडी जर पांच सात असले तर जिल्हींत येणाऱ्या भोंवऱ्याचे ४०–५० घावानें तुकडे तुकडे होतात. गुब्बे मार-तांना डावा हात मूठ वळून मागें पाठीवर ठेवावयाचा व जाळी दोन्ही कानांवरून घेऊन दोन्हीं टोकें आपल्यापुढें लोंबत ठेविण्याचा मुलांचा प्रघात आहे.

नाद जाय लट्टू जाय—दोन मुलें एकाच वेळीं आपापले भोंवरें फिरवितात. ज्याच्या भोंव-ऱ्याचा **' नाद '** आधीं जाईल तो मुलगा हरला असें समजून त्यानें आपला भोंवरा जिंकणाऱ्या मुलास देऊन टाकावयाचा असतो.

भोंवरा खेळण्याची जागा–भव्य आंगण, गल्लीतील मोकळी जागा, किंवा खुलें मैदान भोंवरा खेळण्यासाठीं पसंत करावें. जागा कठीण किंवा दगडाची असल्यास आरी बसून जातील; ज्यास्त धूळ असेल तर भोंवरा नीट फिरणार नाहीं. यासाठीं जागा फार कठीण नाहीं, तशी फार भुसभुशीत नाहीं, अशी असावी. (चित्र नं. ५७).

भोंवऱ्याचा एक दुसरा प्रकार आहे त्यास **'जंगी'** भोंवरा असें म्हणतात, हा भोंवरा साध्या भोंवऱ्याप्रमाणें जमिनीवर वरून फेंकून न फिरवितां हातांमध्यें किंवा जमिनीवर धरू-नहि तेथल्या तेथेंच फिरवितां येतो.

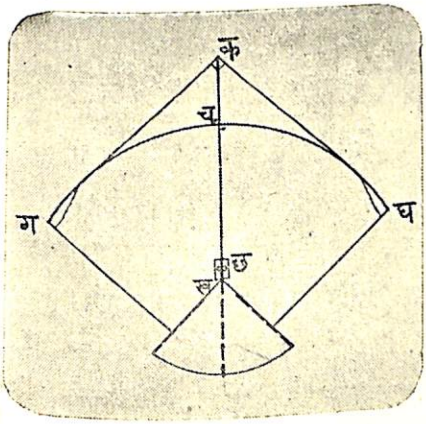


खेळ नं. ४३

चित्र नं. ५७

पतंग.

पतंग—(खेळ नं. ४४)—महाराष्ट्रांत साधारणतः मुलेंच पतंग उडवितात पण गुजराथेंत मोठमोठे वयोवृद्ध गृहस्थ देखील पतंग उडवितात. दिवाळी संपल्यापासून पतंगाच्या हंगामास सुरवात होते व हंगाम संक्रातीपर्यंत असतो. **संक्राती**चा दिवस हा मुख्य दिवस होय. ह्या एकाच दिवसांत मध्यम वर्गांतील लोक देखील पतंगापायीं दहावीस रुपये खर्च करतात. ह्या खेळाचा गुजराथेंत किती शोक आहे हें ह्या लेखांत येणाऱ्या अनेक पारिभाषिक शब्दांवरून सहज कळून येईल.



खेळ नं. ४४ चित्र नं. ५८

पतंगाची माहिती—पतंग पातळ कागदापासून वरील चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें चौकोनी आकाराचा केलेला असतो व बहुधा या चौकोनांतील **क ख** ह्या अंतरापेक्षां **ग घ** हें अंतर जास्त असतें. **क, ख** व **ग, च, घ** ह्या बांबूच्या दोन बारीक काड्या असून त्यांस अनुक्रमें '**तिड्डा**' व '**कमान**' असें म्हणतात. तिड्डा सरळ असतो आणि कमान चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें कमानीसारखी बांकलेली असते. या दोन काड्यांवर पतंगाचा चौकोनीं कागद चिकटविलेला असतो.

पतंगाचे प्रकार—पतंगाचे पुष्कळ प्रकार आहेत व आकार, किंमत वगैरे अनेक बाबींवरून त्यांस निरनिराळीं नांवें आहेत. पतंगाच्या आकारावरून व किंमतीवरून त्यास '**पैचुडी**', '**चापट**', '**अद्धा**', '**पोण्या**' व '**ताव्या**' अशीं नांवें आहेत. 'पैचुडी' म्हणजे पै किंमतीचा अर्थात् फार लहान पतंग. सर्वांत मोठ्या पतंगास 'ताव्या' म्हणतात व त्याची किंमत सरासरी तीन चार आणे असते. ताव्यापेक्षां लहान (पाऊणपट) पतंगास 'पोण्या' व त्याच्यापेक्षां लहान (अर्ध्या) पतंगास 'अद्धा' म्हणतात. पतंगाचें शेपूट जर चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें त्रिकोनाकृति असलें तर त्यास 'चापट' म्हणतात व शेपटीऐवजीं जर 'गोंडा' असला तर त्यास '**तुक्कल**' म्हणतात.

पतंगाच्या सभोंवतीं पतंगाचे चारहि बाजूंचे कांठ जर दोरा घालून त्यावर दुमडून चिकटविलेले असले तर त्यास '**दोरीदार**' पतंग म्हणतात. दोरीदार पतंग जमिनीवर पडून अगर वाऱ्यानें भरून फाटत नाहीं. उलट तो जोरदार बनतो. पैचुडी खेरीज इतर सर्व पतंग बहुधा दोरीदारच असतात.

पतंग सुरेख दिसावा म्हणून केव्हां केव्हां एकाच रंगीत कागदाचा न बनवितां तो

कागदाच्या अनेक रंगीत लहान लहान तुकड्यांचा बनवितात. अशा पतंगास त्यांच्या देखाव्याप्रमाणें '**अटेपटेदार**', '**डोळेदार**', '**मथ्थेदार**' अशीं अनेक नांवें आहेत.

पतंगाचा कागद पातळ व चिपट असावा. तिड्डा व कमानीसाठीं वापरलेल्या काड्या फार कडक, लवचीक व गांठी असणाऱ्या नसाव्यात. काड्या फार लवचीक असल्यास पतंग '**लबूक**' आहे असें म्हणतात. असा पतंग वर चढल्यावर पुष्कळ वेळां वाऱ्याच्या जोरानें 'फसकण्याचा' (फाटण्याचा) संभव असतो.

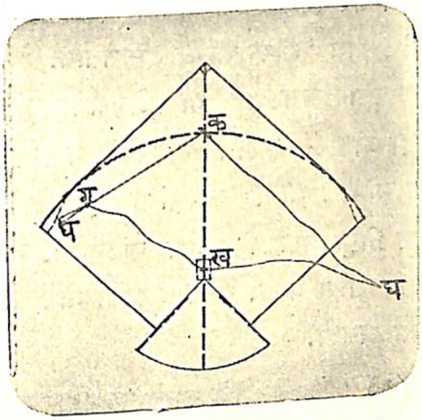
पतंगाच्या दोऱ्याची माहिती—पतंगासाठीं वापरावयाचा दोरा पीळदार व बळकट पण फार जाडा नसावा. 'किसनछाप व टेलर' ह्या दोन जातींचा दोरा बहुधा जास्त वापरण्यांत येतो. 'टेलर' रीलचा दोरा बारीक असला तरी पीळदार व बळकट असतो.

मांजा—पतंग उडविणारास केवळ पतंग उडवून तो स्वस्थ हातांत धरून पहात बसण्यांत मौज वाटत नाहीं. दुसऱ्याच्या पतंगावर आपला पतंग घालून त्याचा दोर (अर्थात् पतंग) आपल्या दोऱ्याच्या घर्षणानें कापून त्याच्यावर विजय मिळविण्याची त्याला ईच्छा होते. ह्या पतंगांच्या लढाईस '**पेंच**' म्हणतात. आपला दोर कापला न जातां दुसऱ्याच्या पतंगाचा दोर कापला जावा म्हणून साधा दोर न वापरतां त्यास '**लुग्दी**' लावून त्याचा '**मांजा**' बनवितात. दोऱ्यास लुग्दी लावून त्याचा मांजा बनविणें यास '**मांजा सुतणें**' म्हणतात. भात, कांच, कोरफडींतील (कांटेकुंवर) चिकट पदार्थ, अंडें, टंकणखार, पंजाबीसालेम, धोळी मुसळी, इत्यादि पदार्थ योग्य प्रमाणांत एकत्र वाटून लुग्दी तयार करतात.

या कामासाठीं सोडावॉटरच्या बाटलीची कांच सर्वांत ऊत्तम समजली जाते. दोऱ्यास तीव्र धार येण्यासाठीं कांचेची पूड व ती कांचेची पूड दोऱ्यास चिकटावी म्हणून भात व इतर चिकट पदार्थ ह्या पदार्थांची खास जरूर असते. वर दिलेल्या इतर पदार्थांपासून खराच कांहीं फायदा होतो कीं काय न कळे. लुग्दी मुठींत धरून ती दोऱ्यावरून तीन चारदां फिरवून मांजा बनवितात. मांजाचे दोन प्रकार आहेत. 'कर्रा व लिस्सा'. ज्या मांजाची कांच हात हळूं फिरविला असतां समजून येत नाहीं त्यास '**लिस्सा मांजा**' म्हणतात. लुग्दींत कांचेचें प्रमाण जास्त झाल्यास किंवा लुग्दी फार वेळ दोरीवरून फिरविल्यास मांजा '**कर्रा**' म्हणजे कडक होतो. दोरा पुष्कळ असल्यास तो एका दगडाच्या, कौलाच्या अगर कागदाच्या तुकड्यावर गुंडाळतात. अशा गुंडाळ्यास '**पिंडा**' म्हणतात. पिंड्याचे अंडाकृति, नारळाकृति असे अनेक आकार बनवितात. दोरा मळूं नये व गुचा (गुंतागुंत) होऊं नये म्हणून पुष्कळ वेळां तो लाकडाच्या अगर बांबूच्या चक्रीवर गुंडाळतात. दोरा थोडा असल्यास तो हाताचा आंगठा व करंगळी ह्या बोटांवर **∞** ह्या अक्षरांप्रमाणें गुंडाळतात, त्यास '**गुछली**' म्हणतात.

पतंग उडविणें—पतंग उडवितां येण्यासाठीं प्रथम त्यास 'किन्ना' बांधावा लागतो. (क, ख, ग, घ, चित्र नं. ५९). कागदाच्या

ज्या बाजूस तिड्डा व कमान (कागदांस चिक-



खेळ नं. ४४ चित्र नं. ५९

टविलेले) असतात त्याच्या उलट बाजूस किन्ना बांधावयाचा असतो.

किन्ना बांधण्याची रीत—चित्र नं. ५९ यांत दर्शविल्याप्रमाणें ' क ' (तिड्डा व कमान जेथें एकमेकांस मिळतात) व ख (शेपटीपासून सुमारें तीनचार बोटें वर जेथें लहानसा कागद चिकटविलेला असतो) ह्या ठिकाणीं तिड्डा व कमानीच्या दोन्ही बाजूंस दोरा जाईल अशीं भोकें बारीक काडीनें पाडावीं. नंतर दोऱ्याचें एक टोक ' क ' या ठिकाणीं एका भोकांतून घालून त्या बाजूनें दुसऱ्या भोकांतून परत वर काढावें व गांठ मारावी. त्याचप्रमाणें ' ख ' ह्या ठिकाणीं करावें. म्हणजे पतंगाचा तिड्डा व दोरी मिळून ' क, ख, घ, ' असा त्रिकोन करावा. नंतर पतंग समतोल राहील अशा रीतीनें ' ग ' ह्या ठिकाणीं गांठ मारावी.

किन्न्यांचें प्रमाण—' क ग व ख ग ' ही लांबी जर **क ख** एवढी असली तर त्या किन्न्यास ०–० (शून्य शून्य) म्हणतात. ' **क ग** ' ची लांबी ' **क ख** ' एवढी पण ' **ख ग** ' ची लांबी जर अर्धें बोट (सुमारें $\frac{1}{8}$ इंच) जास्त असली तर तो किन्ना १–० (एक शून्य) होय. **ख ग** ची लांबी **ख क** एवढी पण **क ग** ची लांबी जर **क ख** पेक्षां अर्धें बोट जास्त असली तर तो ०–१ होय. याप्रमाणेंच २–०, ०–२, २–१, १–२ असे अनेक प्रकारचे किन्ने बांधतात. पतंगाची स्थीरता चांगल्या किन्न्यावरच अवलंबून असते. किन्ना नेहमीं अगर चौपट दोरीचाच बांधतात. क, घ, ख ही लांबी सुमारें तीनपासून पांच फूट असते.

किन्ना बांधून झाल्यावर घ ह्या ठिकाणीं त्यास दोर बांधावा व दुसऱ्याच्या हातीं पतंग देऊन त्यास आपल्यापासून (वाऱ्याच्या दिशेस) लांब जाण्यास सांगून ' सोड ' म्हणतांच पतंग होन्ही हातांनीं वर सोडण्यास सांगावें. त्यानें पतंग सोडतांच आपण दोनचार हात दोर एकदम ओढून पतंग वर आणावा व '**ठुमकी**' (हिसका) देत देत थोडा थोडा दोर सोडावा.

पंतग लढविणें—आपल्या जवळपास उडणाऱ्या पतंगाशीं आपणांस पेंच घ्यावयाचा असल्यास आपणांस आपला पतंग तिकडे नेला पाहिजे. तें करण्यास ज्या क्रिया कराव्या लागतात त्यांची माहिती खालीं दिली आहे.

(१) पतंग उजव्या अगर डाव्या बाजूस न्यावयाचा असल्यास पतंगास प्रथम ठुमकी मारावी व पतंगाचें डोकें उजव्या अगर डाव्या बाजूस होईल अशा रीतीनें हात पुढें न्यावा अगर थोडीशी ' सेल द्यावी ' (दोरा सोडावा) व पतंगाचें डोकें इच्छित स्थळीं झुकतांच दोर सरसर ओढावा. ह्यास ' थप्पड मारणें ' अगर ' पतंग झोकणें ' म्हणतात.

(२) पतंग खालीं आणावयाचा असल्यास वर प्रमाणें ठुमकी मारून हात पुढें करावा अगर थोडी सेल द्यावी व पतंगाचें डोकें खालीं होतांच दोर सरसर ओढावा अगर हातच खालीं आणावा. ह्यास 'गोत मारणें' म्हणतात.

(३) दुसरा पतंग आपल्या पुढें अगर मागें असल्यास सेल देऊन अगर दोरा खेंचूनच आपला पतंग तिकडे नेला पाहिजे.

उडणाऱ्या पतंगांतील दोष—पेंच घ्यावयाचा असल्यास आपला पतंग अगदीं स्थीर व आपल्या पूर्ण ताब्यांत असला पाहिजे. पतंगांत थोडासा जरी दोष असला तरी पेंच झाल्यावर त्या दोषाची वाढ होते व पतंग आपल्या ताब्यांत न राहिल्यानें कापण्याचा संभव असतो; अर्थात् पतंगांत जर खालील दोष असले तर ते काढून टाकिले पाहिजेत.

(१) किन्ना बांधल्यानंतर पतंग जर समतोल नसला तर तो उडविल्यावर ज्या बाजूस वजन जास्त असेल त्या बाजूस झुकतो. इतकेंच नव्हे तर वजन जास्त असल्यास त्या दिशेंत गरगर फिरतो. पतंग नुसता झुकला तर 'किन्नी खातो' म्हणतात व गरगर फिरूं लागला तर 'भिन्नवला' असें म्हणतात. जर किन्नी खात असेल अगर भिन्नवत असेल तर किन्न्यास धरून पतंग जमिनीपासून थोडासा वर उचलावा व पतंगाच्या ज्या बाजूस वजन कमी असेल त्या बाजूस समतोल राहील इतक्या वजनाची चिंधी अगर कागद पतंगाच्या कमानीच्या टोकास बांधावा. पतंग कधीं ह्या बाजूस तर कधीं दुसऱ्या बाजूस झुकतो असें आढळल्यास **क** अगर **ख** ह्या ठिकाणीं गांठ मारून किन्न्याचें प्रमाण बदलावें.

(२) तिड्ड्याची काडी जर फार जाड असली तर पतंग उडत असतां एकदम खालीं पडतो. यास 'छाप खाणें' म्हणतात. पतंग छाप खात असल्यास तो डोक्यावर ठेऊन दोन्ही हातांनीं कमानदार वांकवावा म्हणजे छाप मोडली जाते. काड्यांचा लवचीकपणा पाहून तिड्डा जरूर तितकाच वांकवावा. जास्त वांकविण्याचा प्रयत्न केल्यास काडी मोडण्याचा संभव असतो.

(३) पतंगाचें डोकें जास्त वजनदार असलें तर पतंगास खालीं वजनदार शेपूट लावावें. डोकें वजनदार असल्यास पतंग छाप खातो.

(४) पतंगाचा कागद थोडा जरी फाटला असला तरी तो चिटकवून नंतर पतंग उडवावा. नाहीं पेक्षां पतंग वर उडल्यावर फसकतो अगर भिन्नवतो.

पेंच—पेंच झाल्यानंतर दोरीच्या घर्षणामुळेंच पतंग कापतो. हें घर्षण होण्यासाठीं एक तर 'सेल देतात' (दोर सैल सोडतात) अगर दोर सरसर ओढतात. मांजा कर्रा असल्यास किंवा दोरा कमी असल्यानें सेल खुंटण्याचा संभव असल्यानें कांहीं लोक ओढून पतंग कापतात. यास 'खेंचकाप' म्हणतात. पण अशा मांजाची कांच एका पेंचांतच निघून जाते. (शिवाय मांजा कर्रा असल्यास दोरा जेथें दुमडला जातो तेथें 'दत्ती' पडण्याचा संभव असतो.) बहुतेक सेल देण्याचाच प्रकार जास्त रूढ आहे. सेल दोन तऱ्हेनें देतात. 'लोटती सेल' व 'उडती सेल'.

पतंग आपल्या पूर्णपणें ताब्यांत ठेवून आपल्या मर्जीनुरूप त्यास एका नियमीत

गतीनें गोलाकार फिरविणें यास 'लोटविणें' म्हणतात व अशा रीतीनें पतंग लोटवून सेल देणें यास 'लोटती सेल' असें म्हणतात. पतंग लोटावा म्हणून दोरा सोडतांना उजव्या हातानें दोऱ्यास थोडीशी वर्तुळाकार गति द्यावी लागते. पेंच सुरू झाला म्हणजे प्रथम लोटती सेल देतात, पण लोटत्या सेलीनें पतंग हळु हळु खालीं येत जातो. पतंग एखाद्या झाडास अगर घराच्या छपरास अडकणार असें दिसतांच उडती सेल द्यावी लागते. उडत्या सेलींत पतंग हळु हळु वर येऊं लागतो. ही सेल देतांना पतंग वर उठावा म्हणून थोडा थोडा दोर सोडला पाहिजे व दोरा सोडत असतां उजवा हात त्याप्रमाणें थोडासा पुढें-मागें केला पाहिजे. अशा रीतीनें पेंच चालू असतां कोणाचा तरी पतंग कापतो. पतंग कापल्यावर तो पतंग व खालीं पडणारा दोर लोक लुटतात. केव्हां केव्हां एखादा पतंग कापला म्हणजे जवळपास पतंग उडविणारे आपल्या पतंगानें तो मिळविण्याचा प्रयत्न करतात.

पेंच घेतांना ध्यानांत ठेवण्यालायक सूचना.

(१) सेल देऊनच पतंग कापण्याचा प्रयत्न करावा. ह्यासाठीं मांजा लिस्सा असावा. मांजा कर्रा असल्यास अगर लुग्दी कमी जास्त प्रमाणांत लागलेली असल्यास कागद दोऱ्यावरून फिरवावा म्हणजे मांजा लिस्सा होतो व लुग्दीहि सारख्या प्रमाणांत राहते. लुग्दी कमी–जास्त प्रमाणांत असल्यास जेथें लुग्दी जास्त असते तेथें दोरा अडकून सेल जात नाहीं.

(२) पतंग कापल्यास दोरा लुटला जाईल या भीतीनें पतंग थोडासा वर गेला नाहीं तोंच पेंच घेऊं नये. अशा पतंगास जोराच्या अभावीं चांगली सेल देतां येत नाहीं. उलट पक्षीं पतंग चांगला खूप वर उडवून हवेंत आला म्हणजे सेल जोरानें देतां येते व ती विशेष परिणामकारकहि होते.

(३) पतंग भरदोरीवर कापला जाईल ह्या भीतीनें अगदीं किन्नयाजवळ (आपल्या पतंगाच्या) पेंच घेऊं नये. आपला किन्ना दुसऱ्या पतंगाच्या दोऱ्यांत अडकल्यास सेल देतां येत नाहीं व पतंग कापतो.

(४) आपला पतंग जास्त जोरांत असल्यास खालून पेंच घ्यावा म्हणजे वर असणारा पतंग कमजोर होऊन लोंबतो व कांपण्याचा संभव असतो.

(५) दोऱ्यांत गांठी नसाव्या अगर असल्यास फार लहान पण बळकट असाव्यात. नाहींपेक्षां दोरा गांठींजवळ अडकल्यानें सेल खुंटून पतंग कापतो.

(६) आपल्या पतंगास अनुकूल अशा वाऱ्याच्या दिशेंत नसणाऱ्या व आपल्यापासून लांब असणाऱ्या पतंगांशीं पेंच घेण्यासाठीं आपला पतंग त्या बाजूस कधींहि झोकूं नये, कारण आपला पतंग त्या दिशेस कमजोर होऊन कापण्याचा संभव असतो.

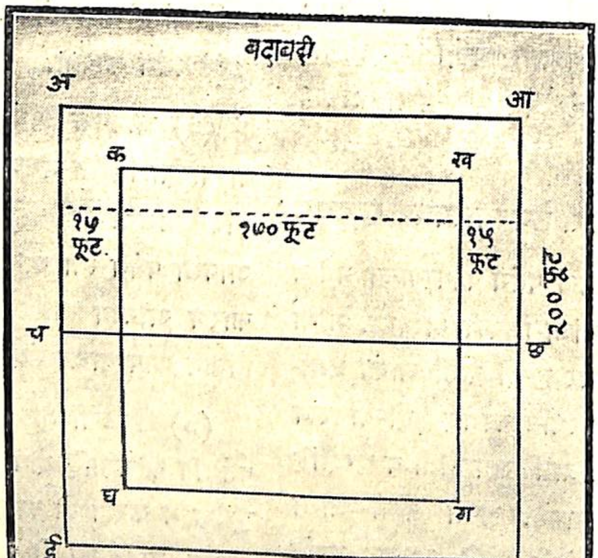
(७) शेवटची मुख्य गोष्ट म्हणजे आपल्या पतंगांत कोणताहि दोष असला तरी त्याकडे दुर्लक्ष न करतां तो काढून टाकून नंतर पेंच घ्यावा. नाहींपेक्षां तो पतंग तर कापला जातोच पण दोरा खराब झाल्याकारणानें त्यानंतर उडविलेले दुसरे पतंगहि कापले जातात.

बदाबदी.

बदाबदी (खेळ नं. ४५)—**खेळण्याची जागा**—आकृतींत दर्शविल्याप्रमाणें २०० फूट लांब व तितकाच रूंद असा एक अ, आ, इ, ई, चौकोन काढावा व त्याच्या आंत पंधरा फूट अंतर सोडून दुसरा एक क, ख, ग, घ हा चौकोन काढावा. नेहमींच्या खेळांत जागा असेल त्याप्रमाणें लांबीरुंदींत फरक करावा.

साहित्य—एक टेनीसचा रबरी चेंडू. रबरी चेंडू नसल्यास चिंध्यांचा चेंडू करावा, मात्र त्यांत कसलाच कठीण पदार्थ नसावा.

खेळण्याची रीत—खेळणारांनीं गड्यांचे समसमान दोन भाग करावे व सुरवातीस च छ ह्या मध्य रेषेच्या दोन बाजूंस दोन पक्षांनीं उभें रहावें. खेळाच्या सुरवातीस पंचानें मध्यभागीं राहून चेंडू वर उडवावा. ज्याच्या हातीं चेंडू येईल त्यानें तो प्रतिपक्षांतील गड्यावर त्या जागेवरूनच मारावा. यावेळीं दुसऱ्या गड्यांनीं चेंडू आपणांस लागूं नये म्हणून सावधागिरी ठेवावी व प्रत्येक गड्यानें दुसऱ्यानें मारलेला चेंडू चुकविण्यासाठीं व प्रतिपक्षाच्या गड्यावर मारण्यासाठीं चेंडू मिळविण्याचा प्रयत्न करावा. चेंडू चुकविण्यासाठीं अगर चेंडू मिळविण्यासाठीं मर्यादेच्या आंत वाटेल तिकडे धांवण्यास हरकत नाहीं. मात्र चेंडू हातांत आल्यावर चेंडू हातांत घेऊन धांवतां येणार नाहीं. तीन कदम टाकण्याच्या आंत व ताबडतोब तो चेंडू दुसऱ्या गड्यावर मारला पाहिजे. आपल्यापासून दुसऱ्या पक्षाचे गडी लांब आहेत अगर आपला नेम त्यांस लागणार नाहीं असें वाटल्यास चेंडू आपल्या पक्षांतील दुसऱ्या



खेळ नं. ४५ चित्र नं. ६०



खेळ नं. ४५ चित्र न. ६१

गड्यांकडे फेंकण्यास हरकत नाहीं. एखाद्यानें फेंकलेला चेंडू जर मर्यादेच्या बाहेर गेला तर ज्या गड्याच्या हातून चेंडू बाहेर गेला असेल त्याच्या अगर बाहेर जाण्यापूर्वीं शेवटीं ज्या गड्याचा स्पर्श चेंडूस झाला असेल त्याच्या-विरुद्ध पक्षांतील गड्यानें ज्या ठिकाणीं चेंडू मर्यादेबाहेर गेला असेल त्या ठिकाणीं (**अ, आ, इ, ई** ह्या रेषेवर) उभें राहून सूचना होतांच चेंडू दुसऱ्या गड्यावर मारावा. अगर मर्जीप्रमाणें आपल्या गड्याकडे फेंकावा. ह्यावेळीं फेंकणाऱ्या गड्याखेरीज इतरांनीं **क, ख, ग, घ** ह्या चौकोनांत म्हणजे फेंकणाऱ्या गड्या-पासून निदान १५ फूट अंतरावर असावें. बाहे-रून चेंडू आंत फेंकल्यावर पुनः चेंडू मर्यादेबाहेर जाईपर्यंत **अ, आ, इ, ई** ह्या मर्यादेंत पूर्ववत् खेळावें. चेंडू चुकविण्यासाठीं खटपट करीत असतां तो मिळविण्याचाहि प्रयत्न करावा. अंगावर चेंडूचा मार बसत असतांहि जेव्हां दोन्ही पक्षांचे गडी चेंडू मिळविण्याची झटापट करतात व एकमेकांजवळ येतात तेव्हांच खेळास विशेष गंमत येते.

कुरघोडी.

कुरघोडी—(खेळ नं. ४६)—**खेळ-ण्याची रीति**—प्रथम कोणत्या पक्षानें डाव द्यावयाचा तें ठरवावें. नंतर डाव देणाऱ्या पक्षां-तील एका मुलानें आपले दोन्ही हात भिंतीस (अगर झाड वगैरे जी वस्तु असेल तीस) टेंकून भिंतीकडे तोंड करून व जरा खालीं वांकून उभें राहावें. नंतर दुसऱ्या गड्यानें त्याच्या कमरेस घट्ट मिठी मारावी. ह्या दुसऱ्या गड्याच्या कमरेस तिसऱ्यानें मिठी मारावी. ह्याप्रमाणें सर्व गड्यांनीं चित्रांत दर्शविल्याप्रमाणें एकमेकांच्या कमरेस मिठ्या माराव्या. नंतर डाव घेणाऱ्या पक्षांतील सर्व गड्यांनीं कांहीं



खेळ नं. ४६

चित्र नं. ६२

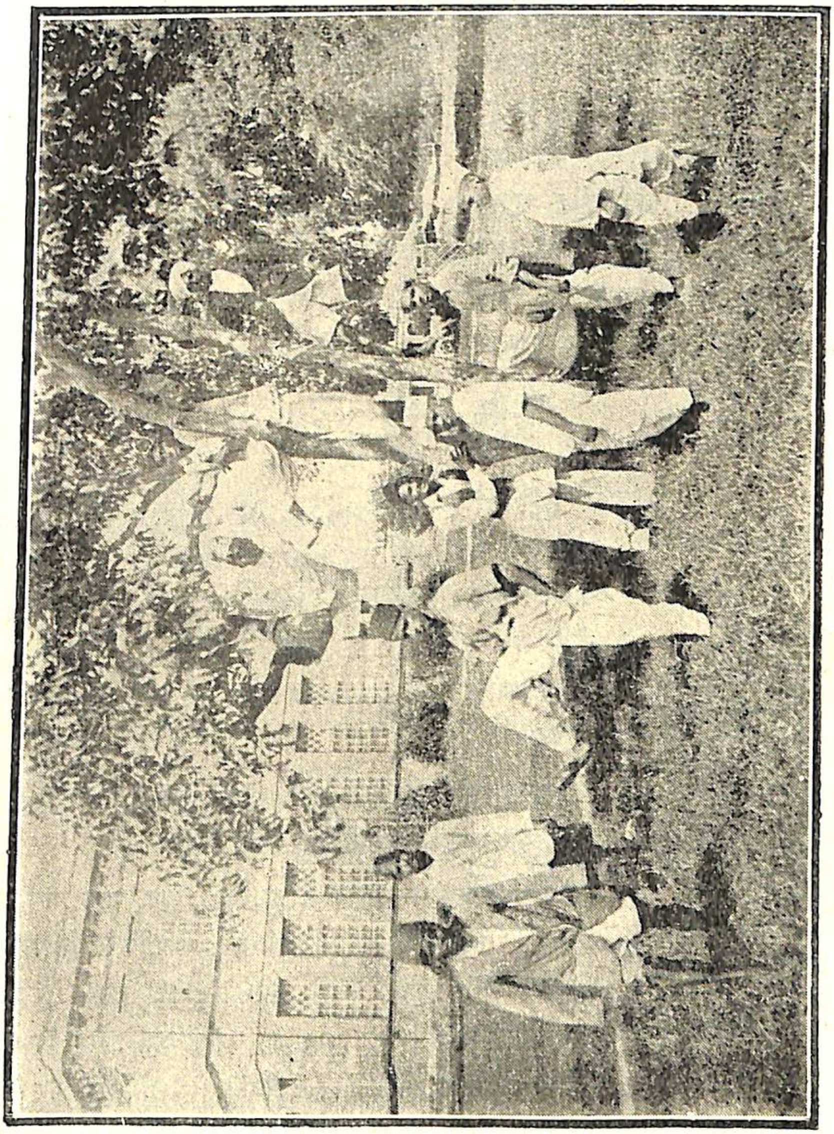
अंतरावरून धांवत येऊन एकामागून एक याप्रमाणें त्यांच्या पाठींवर येऊन बसावें. प्रत्येक गड्यानें त्याच्या पाठीवरच बसलें पाहिजे. खेळणारे गडी पुष्कळ असले व पहिल्या बसणाराची उडी लांब गेली नाहीं म्हणजे मागच्या गड्यांस बसण्यास जागा राहत नाहीं व त्यांस आपल्याच गड्याच्या पाठीवर ऊंच उडी मारून बसावें लागतें. केव्हां केव्हां घोडी होणारावर जास्त वजन यावें म्हणून मुद्दाम दोन दोन गडी एकाच्याच पाठीवर बसतात. बसणारांपैकीं कोणताहि गडी उडी मारतांना अगर उडी मारून बसल्यानंतर डावांत केव्हांहि घोडीवरून खालीं पडला अगर त्याचा कोणताहि भाग जमिनीस लागला तर त्याच्या पक्षावर डाव येऊन त्यांस घोड्या व्हावें लागतें. बसणाराचे पाय जमिनीस टेकावे अगर तो पडावा म्हणून घोडी होणारा मुद्दाम वांकल्यास हा नियम लागू होणार नाहीं. घोड्यांवर बसल्यानंतर बसणारांपैकीं एका इसमानें आपल्या हाताचीं कांहीं बोटें दुणून व कांहीं उभीं धरून तोंडानें ‘किती किती’ असें विचारावें व घोड्यांपैकीं एकानें किती ते सांगावें. बसणारानें दर वेळेस निरनिराळीं बोटें धरून वरीलप्रमाणें विचारित असावें. बोटें किती धरिलीं आहेत हें अचूक सांगेपर्यंत त्यांच्यावर डाव राहतो. अचूक सांगितल्यास त्यांच्यावरून डाव जाऊन बसणारांवर येतो. उडी मारून बसतांना अगर डावांत केव्हांहि भार सहन न होऊन घोडी जर बसली तर बसणारांनीं घोड्यांवरून उतरून परत येऊन पुनः उड्या मारून पाठींवर बसावें व डाव चालवावा. मात्र घोडी बसावी म्हणून वर बसणारा आपल्या दोन्ही पायांनीं त्याची कंबर जोरानें आंवळतो आहे असें दिसून आल्यास नियमोल्लंघनाबद्दल बसणारांवर डाव द्यावा.

ह्या डावांत प्रत्येकानें दुसऱ्यास इजा होणार नाहीं याची योग्य काळजी घ्यावी.

सुर-पारंबी अगर चुंब लकडी.

सुर–पारंबी अगर चुंब लकडी–(खेळ नं. ४७)–**साहित्य**—एक झाड व एक हात-भर लांब काठी. काठी साधारण वजनदार असावी.

कोणतें तरी झाड ह्या खेळांत चालणार नाहीं. खेळणारांस झाडावर चढावें लागत असल्यामुळें व चढल्यानंतर फांद्यांवरून उड्या मारून उतरावें लागत असल्यामुळें दोन्ही दृष्ट्या सोईस्कर असेंच झाड पसंत करावें. झाडाच्या फांद्या चिवट, मजबूत, जमिनीपासून



चित्र नं. ६३ खेळ नं. ४७

हात लागणार नाहीं इतक्या ८–१० फूट उंच व सभोंवर पसरलेल्या असाव्यात, म्हणजे फांद्या तुटण्याची भीति नसते व निरनिराळ्या फांद्यांच्या टोंकांवरून निर्भयपणें चढतां उतरतां येतें व प्रसंगीं फांद्यांवरून खालीं उडीहि टाकतां येते.

खेळण्याची रीति—आरंभीं चकून चोर कोण तो ठरवावा. झाडाखालीं एक वर्तुळ काढावें व त्या वर्तुळाजवळ चोरानें व खेळणारांपैकीं एकानें काठी घेऊन उभें रहावें. इतर मुलें झाडावर चढल्यावर खालच्या खेळणाऱ्या गड्यानें उजवा पाय ऊंच करून त्याच्या खालीं हात घालून काठी जोरानें दूर फेंकावी व चोर ती काठी आणून वर्तुळांत ठेवीपर्यंत झाडावर चढावें. नंतर प्रत्येक गड्यानें चोराच्या हातीं न लागतां वर्तुळांत ठेवलेल्या काठीस शिवलें पाहिजे. खेळणाराचें काम चोराच्या हातीं न लागतां झाडावरून उतरून अगर उडया टाकून काठीस शिवण्याचें व चोराचें काम गडी काठीस शिवण्यापूर्वीं झाडावर चढून अगर गडी खालीं असल्यास खालींच त्यांस पकडण्याचें असतें. काठीस शिवण्यापूर्वीं कोणीच जर चोराच्या हातीं लागला नाहीं तर त्याच्यावरील चोरपण कायम राहून खेळ पूर्ववत् चालू राहतो, मात्र प्रत्येक गड्यानें आळीपाळीनें काठी फेंकली पाहिजे.

काठीस शिवण्यापूर्वीं जर एखाद्या गड्यास चोर झाडावर अगर खालीं शिवला तर तो गडी चोर होतो व खेळ पुनः पूर्वींप्रमाणेंच चालू राहतो.

इटी–दांडू.

—: लेखक :—



रा. **भास्कर बळवंत नातू, बडोदें.**

इटी–दांडू—(खेळ नं. ४८)—हा खेळ बऱ्याच श्रमाचा आहे. थोड्या वेळांत खूप मजा व उत्साह आणणारा असल्यानें याचा प्रसार खेड्यांतील मुलांतहि फार आहे. नीट नियमांनीं खेळल्यास मोठ्या खेळांत याची गणना होईल. हा व्यक्तिगुण दाखविण्यासाठीं खेळतां येईल किंवा दोन पक्ष पाडूनहि खेळतां येईल.

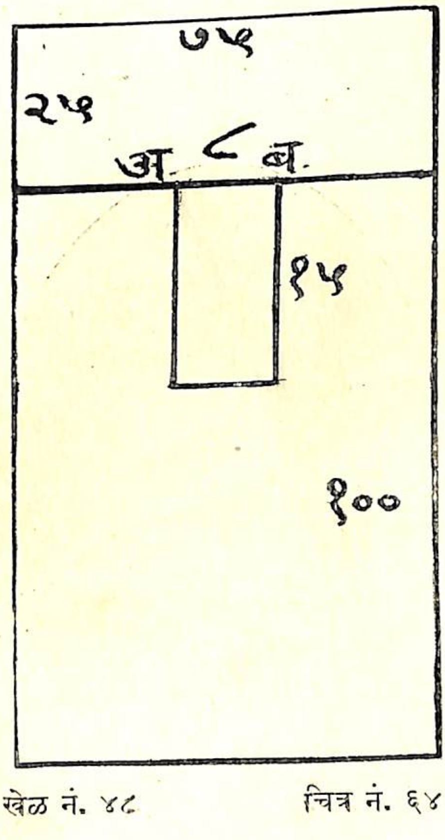
इटीदांडू (गुजराथी–गिल्लीदांडू) चे अनेक प्रकार आहेत, त्यांत **झक्कूपाणी** हा सर्वांत मुख्य आहे.

झक्कूपाणी—यांतील वकेट, लेंड, मुंड, नाल, आर आणि वैद या शब्दांवरून ह्या खेळाची मूळ उत्पत्ति तैलंगणांत झाली असावी असें अनुमान आहे. कारण वरील शब्द तेलगू भाषेंतील ओकटी, रेंडू, मुंड, नालगू, आरू आणि ऐदू या शब्दाचे अपभ्रंश आहेत. तैलंगणांत इटीदांडू खेळतांना ह्या वर दिलेल्या तेलगू शब्दांचा उपयोग करीत असून त्यांचा अर्थ त्या भाषेंत

अनुक्रमें एक, दोन, तीन, चार, सहा व पांच असा आहे. कित्येक ठिकाणीं वकेट, लेंड वगैरे शब्दांस जरी निराळीं नांवें आहेत तरी तेथेंहि वकट, लेंड ह्याच शब्दांचा उपयोग करण्याचा जास्त प्रघात आहे म्हणून हा खेळ प्रथम तैलंगणांत निघून पुढें ह्याचा ठिकठिकाणीं प्रसार होत गेला असावा असें मानणें चुकीचें होणार नाहीं असें वाटतें.

खेळणारांची संख्या—विटी साधारणपणें जितक्या दूर पडेल तितक्या टप्प्यांत ती झेलतां यावी म्हणून निरनिराळ्या जागीं गडी उभे करितां येतील इतक्या बेतानें म्हणजे दरेक बाजूस आठपासून दहापर्यंत गड्यांची संख्या असावी.

खेळण्याची जागा—१००×७५ यार्डांचें



खेळ नं. ४८ चित्र नं. ६४

मोकळें मैदान आखावें व एका रुंदीच्या रेषेपासून पंचवीस यार्डांवर तिला समांतर अशी, दोन्हीकडे सारखें अंतर सोडून, मध्यभागीं एक आठ फुटांची रेषा काढावी. ह्या रेषेच्या आधारानें पलीकडच्या बाजूस ८×१५ फुटाचा एक चौकोन तयार करावा.

साहित्य—एक **इटी** व एक **दांडू**. इटी—लांकाडची असून ती दोन अडीच इंच लांब असावी. तिचा व्यास दांड्याच्या व्यासाएवढा अगर थोडा कमी असावा व दोन्ही बाजूंचीं टोंकें कानसीनें घासून निमुळतीं केलेलीं असावीं. तिची जाडी सर्वत्र सारखी असावी. बाभूळ, तणस, भोकरी अशासारख्या चिवट, टणक व साधारण वजनदार लाकडाची इटी असावी. कित्येक ठिकाणीं इटीच्या ऐवजीं हिंगणबेट नांवाच्या फळाचा उपयोग करितात. त्याचा आकार वाटोळा असून दोन्ही बाजूंस जरा निमुळता असतो.

दांडू—दांडूहि वरील जातीच्या लांकडाचाच करावा. तो सरासरी एक–दीड इंच जाड म्हणजे मुठीच्या पकडींत बसेल असा असून एक हात लांब असावा. त्याचें एक टोंक किंचित् चपटें असावें.

गल्ली—वर जी १५×८ फूट चौकोनाची आधारभूत रेषा सांगितली तिच्या मध्यबिंदूपाशीं, रेषेला काटकोन करून आणि चौकोनांत ३×१॥ इंच मापाची एक खांच करावी, पण तिचीं टोंकें निमुळतीं असावीं. ह्या गल्लीला कोणी ‘ बदी ’ असेंहि म्हणतात.

कांहीं पारिभाषिक शब्दांची समजूत.

कोलणें—गल्लीवर इटी आडवा किंवा उभी

ठेऊन तिच्या खालीं दांडूचें चपटें टोंक घालावें. नंतर दांडू दोन हातांनीं गच्च धरून व जोरासाठीं किंचित् वांकून इटी उडवावयाची असते (चित्र नं. ६५). या क्रियेस ' कोलणें ' असें म्हणतात. कित्येक ठिकाणीं दांडू उभ्या इटीच्या मागच्या टोकाला टेकून, उभा पण खेळणाराकडे जरा कललेला धरतात. नंतर दांडूस पायानें धक्का मारून इटी उडवितात.



खेळ नं. ४८ चित्र नं. ६५

वकेट—कोणत्या तरी पायाच्या बोटांच्या टोंकावर इटी ठेवून ती जरा वर उडवून, जमिनीवर पडण्यापूर्वी तिच्यावर टोला मारणें (चित्र नं. ६६). ह्या क्रियेस ' वकेट ' अगर ' पांव ' असें म्हणतात.



खेळ नं. ४८ चित्र नं. ६६

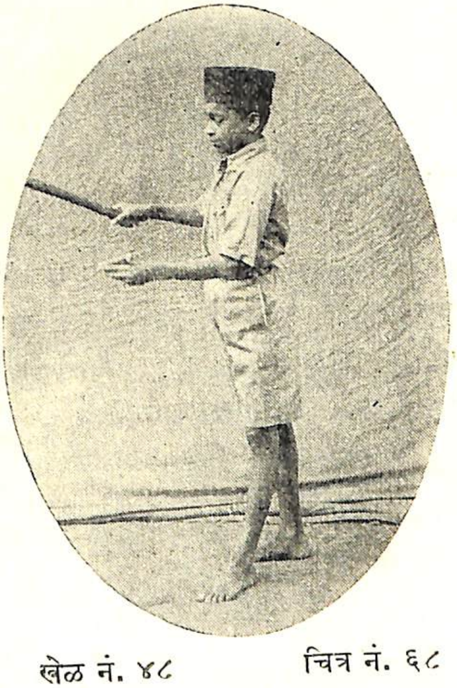
रेंड—इटीचें एक टोंक डाव्या हातात चित्र नं. ६७ प्रमाणें, जमिनीकडे कलतें केलेलें धरून त्या टोंकावर खालून हळूच दांडूचा एक टोला मारिला म्हणजे, दुसरें टोंक आपोआप फिरून दांडूजवळ येतें. त्या वेळीं इटीवर जोरानें टोला मारणें ह्यास 'रेंड' अगर 'लेंड' अगर 'चिट्टी' असें म्हणतात.

कित्येक ठिकाणीं इटीचें एक टोंक डाव्या हातांत धरून व दुसरें टोंक जमिनीकडे करून खालीं सोडल्यावर जमिनीस लागण्यापूर्वी मधल्यामध्येंच तिच्यावर टोला मारतात. ह्या कृतीलाहि 'रेंड' म्हणतात.



खेळ नं. ४८ चित्र नं. ६७

मुंड—डाव्या हाताचीं पांचहि बोटें लांब करून व अंगठ्यांशीं एके ठिकाणीं जुळून जो शंखासारखा आकार होतो त्याच्यावर, आंगठा व पहिलें बोट ह्यांच्यामध्यें, इटी ठेवून (चित्र नं. ६८) अगर डाव्या हाताची मूठ उभी अथवा आडवी धरून व तिच्यावर इटी ठेवून, नंतर ती जरा वर उडवून तिच्यावर टोला मारणें ह्यास 'मुंड' अगर 'मिट्टी' म्हणतात.



खेळ नं. ४८ चित्र नं. ६८

नाल—हाताचें पहिलें (तर्जनी) व शेवटचें (करंगळी किंवा अनामिका) बोट लांब करून बाकीचीं म्हणजे मधलीं दोन बोटें तळहाताखालीं वळवावीं व लांब केलेल्या दोन बोटांवर इटी चित्र नं. ६९ प्रमाणें ठेवून थोडी वर उडवावी व तिला टोला मारावा. ह्यास 'नाल' अगर 'घोडा' म्हणतात.



खेळ नं. ४८ चित्र नं. ६९

आर—इटी डोळ्यावर ठेवून व नंतर पुढच्या बाजूस मानेस हिसका देऊन ती खालीं पडत असतां तिच्यावर टोला मारणें ह्यास 'आर' अगर 'डोळा' म्हणतात (चित्र नं. ७०).



खेळ नं. ४८ चित्र नं. ७०

वैद—डावा तळहात जमिनीकडे करून चारहि बोटें आखुडतीं करावीं म्हणजे बोटांचीं पुढचीं दोन दोन पेरीं जमिनीकडे वळतील व हाताच्या पाठीजवळचीं पेरीं जरा वर होऊन तीं व हाताची पाठ यांमध्यें एक खांच उत्पन्न होईल. ह्या खांचेंत इटी ठेऊन ती जरा वर उडवून तिच्यावर टोला मारणें ह्यास 'वैद' म्हणतात (चित्र नं. ७१) किंवा हात वळवून व तो (दंड व हात) उचलून खांद्याच्या पातळींत आणावा म्हणजे हाताचीं मोकळीं बोटें किंवा वळलेली मूठ हनुवटीखालीं राहतील. तळहात जमिनीकडे वळलेला असावा. मग वळविलेल्या हातावर म्हणजे कोपरापासून वर सुमारें तीन–चार इंचांवर इटी ठेवावी. ती थोडी ऊंच उडवून तिच्यावर दांडूचा टोला मारणें ह्यासहि 'वैद' अगर 'वैद्य' म्हणतात.



खेळ नं. ४८ चित्र नं. ७१

झक्कू—ही सातवी संज्ञा फक्त (दांडूनें) मोजण्याकरितां आहे. प्रत्येक दांडूस एक अशा या संज्ञा (वकट, लेंड......झक्कू) तोंडानें मोठ्यानें बोलून एकापुढें एक असें सात वेळां दांडू घातले म्हणजे 'झक्कू' अगर 'झूल' होतो.

भाजी—उजव्या हाताच्या मुठींत दांडू धरून मुठीवर दांडूस लागून चित्र नं. ७२ प्रमाणें इटी ठेवावी. मग ती थोडी वर उडवून तिच्यावर दांडू मारावा. ह्यास 'भाजी' म्हणतात.



खेळ नं. ४८ चित्र नं. ७२

झक्कूपाणी.

खेळण्याची रीत–सुरवात–गडी वाटून घेण्याच्या कोणत्या तरी एका रीतीप्रमाणें ते वाटून घ्यावे व रुपाया, पैसा वगैरे नाणें उडवून कोणत्या पक्षानें खेळणें (राज्य घेणें) अगर झेलणें (राज्य देणें) तें ठरवावें.

खेळण्याची रीत—खेळणारे दोन पक्ष नसतील तर दरेक वेळीं एकट्या खेळणाऱ्या विरुद्ध इतर सर्वजण असें मानून खेळावें. ज्याचे झक्कू सर्वांत जास्त तो राजा समजावा व इनाम द्यावयाचें असेल तर तें त्यालाच द्यावें.

दोन पक्ष असतील तर राज्य घेणाऱ्या पक्षांतील खेळणारांनीं एका मागन एक या-प्रमाणें कोणी खेळावें ह्याचा अनुक्रम ठरवावा. मग त्यांपैकीं जो गडी पहिला खेळणारा असेल त्यानें इटी अशा रीतीनें कोलावी कीं, ती १५×८ फुटांच्या चौकोनांत तर पडूं नये अथवा ती झेलण्यास समोर उभे असलेल्या राज्य देणाऱ्या गड्यांपैकीं कोणासहि झेलतां येऊं नये; म्हणजे ज्या ठिकाणीं झेलणारे उभे असतील त्यांचे हातांत ती अंतराळीं न पडेल याविषयीं कोलतांना खबरदारी घेतली पाहिजे.

झेलणाऱ्या गड्यांनीं १५×८ फुटांचे चौको-नाच्या आंत उभें राहतां कामा नये. कारण झेलणारे गडी जर अगदीं बदीजवळ सभोंवतीं उभें राहिले तर खेळणारांस कोलतांच येणार नाहीं. जवळ उभें राहिल्यास कदाचित् इटी कोणास लागेल इतकेंच, पण इटी बदीजवळच पडल्यामुळें दांडूवर सहज मारतां येईल. म्हणून कोलणाऱ्यानें चौकोनाच्या आंत कोलूं नये व झेलणाऱ्यानें चौकोनाच्या आंत उभें राहूं नये अशी सुधारणा केली आहे.

कोललेली इटी झेलण्यासाठीं समोर उभें असलेल्या गड्यांपैकीं एकाद्यानें ती झेलली, तर राज्य घेणाऱ्याच्या हातून डाव जातो. मग त्यास त्याची पाळी पुन्हा येईपर्यंत खेळतां येत नाहीं. एकाच्या हातून डाव गेला कीं, त्याच्या मागून ज्याची पाळी असेल तो राज्य घेण्यास गल्लीजवळ येतो. कोललेली इटी कोणी झेलली नाहीं तर राज्य घेणारा गडी गल्लीमध्यें हातानें दांडू उभा धरतो किंवा गल्लीवर आडवा काटकोनांत ठेवितो. नंतर राज्य देणारांपैकीं कोणी तरी एक गडी, इटी ज्या ठिकाणीं पडली असेल, त्या ठिकाणीं उभा राहून इटी हातांत घेतो व गल्लींत किंवा गल्लीवर असलेल्या दांडूवर लागेल अशा रीतीनें तो ती गल्लीकडे फेंकतो.

इटी जर दांडूस लागली तर राज्य घेणाऱ्या गड्याच्या हातून डाव जातो व पुढचा खेळ-णारा कोलण्यास येतो. पण दांडूवर फेंकलेली इटी जर दांडूस लागली नाहीं, तर राज्य घेणारा ती घेऊन गल्लीजवळ येतो व भाजी मारतो. ही भाजी अशा रीतीनें मारिली पाहिजे कीं ज्या बाजूस खेळावयाचें असतें म्हणजे ज्या बाजूस राज्य देणारे उभे असतात त्या बाजूस ती इटी गेली पाहिजे. ह्या वळीं जर टोला इटीस लागला नाहीं तर राज्य घेणाराच्या हातून डाव जातो.

तसेंच टोला मारलेली इटी राज्य देणाऱ्या-पैकीं जर कोणी झेलली तरी देखील राज्य घेणाऱ्याच्या हातून डाव जातो. जर इटी कोणी

झेलली नाहीं तर राज्य देणारांपैकीं एक इसम ती गल्लीवर अथवा गल्लीपासून एका दांडूच्या लांबीच्या आंत पडेल अशा बेतानें गल्लीकडे फेंकतो, पण ह्या खेपेस त्यानें ती खालून न टाकतां राज्य घेणारास तिच्यावर टोला मारतां येईल इतक्या उंचीनें ती टाकिली पाहिजे.

फेंकलेली इटी राज्य घेणाराच्या जवळ येतांच तो तिच्यावर, ती लांब जाऊन पडावी म्हणून, होईल तितक्या जोरानें टोला मारतो. या खेपेस देखील राज्य देणारांपैकीं एकाद्यानें ती झेलली तर राज्य घेणाराचा डाव जातो.

राज्य घेणारा गडी, इटीस दांडू लागून अगर न लागूनहि ती जेथें पडली असेल तेथपर्यंत गल्लीपासून दांडू भरतो म्हणजे मोजित जातो. दांडू भरित असतां प्रत्येक भरलेल्या दांडूस खालीं लिहिल्याप्रमाणें निरनिराळें नांव असतें तें दांडू भरणारा तोंडानें मोठ्यानें उच्चारित असतो.

पहिल्या दांडूचें नांव ' वकट ' व पुढच्या सहांचीं नांवें अनुक्रमें ' लेंड, मुंड, नाल, आर, वैद व झक्कू ' हीं होत.

एकदां सात दांडू भरल्यावर पुन्हां वर सांगितलेल्या संज्ञा उच्चारून दांडू मोजतात. ह्याप्रमाणें जितके वेळां दांडू भरतील तितके झक्कू विरुद्ध पक्षावर लागले असें समजावें. जर सात दांडू पुरे झाले नाहींत,—म्हणजे झक्कू पुरा झाला नाहीं, तर ज्या संज्ञेपर्यंत दांडू भरले असतील, त्या जागेपासून इटीस टोला मारावा व पुन्हां डाव चालवावा. वकेट–रेंड मारल्यानंतर डाव देणाऱ्या गड्यानें फेंकलेल्या इटीस, जर खेळणाराचा टोला लागला तर वकेट–रेंड न मोजतां **' झक्कूदांडा '** मागतां येतो. ह्या वेळीं वकेट–रेंड न मोजतां एकदोन असे अंक मोजून एकदम झक्कूंची संख्या मोजावयाची असते. पुनः टोला मारला तर **' दुप्पट '** मागतां येते व त्यावेळीं ' दोन ', ' चार ', ' सहा ' असे एकदम प्रत्येक दांड्यास दोन झक्कू याप्रमाणें मोजतां येतें. ह्याप्रमाणें **' तिप्पट ', ' चौपट '**, असे चढते झक्कूदांडे मागतां येतात, पण दांडा मारल्यानंतर आपल्या मर्जीनुरूप मुंड, नार अगर वैद मारावा व पुढच्या वेळेस झक्कूदांडा घेतला नसेल तर आपण मारलेल्या संज्ञेपासून पुढें दांडे मोजावे.

झक्कू पूर्ण झाला तर खेळणारानें चित्र नं. ७३ प्रमाणें उलट तोंड करून कोलण्याचाहि



खेळ नं. ४८ चित्र नं. ७३

कोठें कोठें रिवाज आहे, पण तसें करणें बरोबर नाहीं. कारण असें केल्यानें खेळणाराचा अपराध नसतांना त्यास उलटें तोंड करून कोलण्याची शिक्षा होते.

दांडू भरतांना दांडू पुरा न भरतां गिल्ली-पर्यंत थोडी जागा राहिली तर ती विचारांत न घेतां जितके दांडू पुरे झाले असतील तेथपर्यंत मोजतांना जी संज्ञा आली असेल त्याप्रमाणें इटीवर टोला मारावा.

ह्याप्रमाणें दांडूची जी संज्ञा येईल त्या संज्ञेप्रमाणें राज्य घेणारा गडी गिल्लीजवळ उभा राहून इटीवर टोला मारतो. नंतर राज्य देणारांपैकीं कोणी तरी गडी मारलेली इटी पुनः गिल्लीजवळ फेंकतो व राज्य घेणारा तिच्यावर पुनः टोला मारतो. या वेळीं इटीला टोला लागून अगर टोला न लागतांच ती जेथें पडेल तेथपर्यंत वर सांगितल्याप्रमाणें दांडू भरून झक्कू लावितात. प्रत्येक वेळीं वकेटपासून न मोजतां जी संज्ञा आपण मारली असेल तिच्या पुढच्या संज्ञेपासून मोजण्यास सुरुवात करावयाची असते.

ह्याप्रमाणें खेळतां खेळतां खालीं दिलेल्या गोष्टींपैकीं एखादी गोष्ट झाली तर राज्य घेणाऱ्या गड्याचा डाव पुरा होतो.

(१) राज्य देणारांपैकीं कोणी तरी इटी झेलली,

(२) चित्र नं. ६४ मधील १५×८ चे चौकोनांत इटी पडली,

(३) गिल्लीवर इटी पडली,

(४) गिल्लीपासून एक दांडूचे आंत इटी पडली,

(५) गिल्लींतल्या दांडूस लागली,

(६) खेळाचे आरंभीं भाजी मारतांना अगर नंतरच्या खेळांत कोणताहि टोला मारतांना टोला लागला नाहीं.

वरील कारणांनीं एका खेळणाराचा डाव गेला तर त्याच्या पक्षांतील दुसरा गडी खेळण्यास येतो. याप्रमाणें एका पक्षाचे सर्व गडी बाद होईपर्यंत त्या पक्षाचा डाव चालतो. सर्व खेळणाऱ्या गड्यांचें खेळणें झालें म्हणजे राज्य देणारा पक्ष राज्य घेण्यास सुरवात करतो व पहिला राज्य घेणारा पक्ष त्यास राज्य देतो.

दुसरा पक्ष खेळूं लागला म्हणजे पहिल्या पक्षानें झक्कू जास्त झाले तर '**कावड**' झाली असें म्हणतात. ज्या पक्षावर कावड झाली असेल त्या पक्षांतील प्रत्येक गड्याकडून कान पकडवून वीसवीस उठाबशा शिक्षा म्हणून काढविण्याचा अगर हातावर दांडू मारण्याचा रिवाज कांहीं ठिकाणीं आहे.

खेळणारा गडी बाद होण्याचे आणखी कांहीं प्रकार खालीं दिले आहेत.

(१) कोणतीहि संज्ञा मारतांना विटी उडविल्यावर ती जवळ पडली तर प्रतिपक्षाकडील गडी '**फलांग मेरी**' असें म्हणतो. नंतर तो गडी इटी व वदीमधील अंतर कुदून गेल्यास खेळणारा बाद होतो.

(२) टोला मारतांना मारणाराचे हातांतून दांडा सुटून गेला तर प्रतिपक्षांपैकी कोणीं तरी गडी जलदीनें जाऊन खेळणाराचे आधीं तो दांडा काबीज करतो व त्याचें चुंबन घेतो म्हणजे खेळणारा गडी बाद होतो.

(३) खेळतांना विटी नाहींशी झाली तर 'हजारीया, दुसरी गिल्ली मेरा डाव' असें खळणारा म्हणाला तर दुसरी विटी घेऊन तो खेळूं शकतो. पण असें म्हणण्याचे पूर्वी जर समोरच्या गड्यांपैकीं एखादा गडी 'डाव न

देईंगें ' असें म्हणाला तर खेळणारा गडी बाद होतो.

लाल इटीदांडू (इंग्रजी)

या प्रकारांत पहिल्या प्रकाराप्रमाणेंच खेळणारांचे दोन पक्ष असून त्यांपैकीं एकावर राज्य असतें. तसेंच खेळणारांचा अनुक्रमहि ठरविलेला असतो.

राज्य घेणारानें आरंभीं इटी बदीमध्यें टोंकावर ठेऊन तिच्या एका निमुळत्या टोंकावर दांडू मारून, ती वर उडवावी व खालीं पडण्यापूर्वी तिच्यावर दांडू मारून ती पुनः उडवावी. मग ती जेथें पडेल तेथें जाऊन आणखी एकदां पहिल्याप्रमाणें मारावी; नंतर पुनः जेथें पडेल तेथून पुनः एकदां म्हणजे तिसऱ्यांदा मारावी. ह्याप्रमाणें टोले मारतांना इटी जर मातींत अगर अडचणीच्या जागी पडली तर तेथून ती पांच फुटांचे आंत चांगल्या जागेवर ठेवण्याचा खेळणारास अधिकार आहे. पण असें करण्याबद्दल प्रत्येक वेळीं तीन टोल्यांपैकीं एक टोला बाद होतो. तिसऱ्यांदा मारल्यानंतर इटी जेथें पडली असेल तेथून बदीपर्यंत किती दांडू भरतील तें राज्य घेणारानें मोजल्याशिवाय सांगावें. राज्य घेणारांनीं सांगितलेली संख्या राज्य देणारांनीं कबूल केली तर प्रत्यक्ष दांडू मोजण्याची जरूर नाहीं पण त्यांनीं ती संख्या नाकबूल केली तर मात्र दांडू मोजावे लागतात.

राज्य घेणारानें सांगितले असतील तितके किंवा त्यांहून जास्त दांडू भरले तर खेळणाराचा डाव चालू राहतो. पण त्यानें सांगितले असतील त्यांहून कमी दांडू भरले तर खेळणाराचा डाव जातो. मग त्याचे नंतरचा गडी राज्य घेण्यासाठीं गिल्लीजवळ जातो. राज्य घेणारानें सांगितल्याप्रमाणें अगर त्याहून जास्त दांडू भरले तर त्यानें जितके दांडू सांगितले असतील तितके दांडू त्यानें केले असें समजावें. त्याचे पक्षांतील इतर गड्यांनीं आणखी दांडू करून त्यांत भर घालावी. राज्य घेणाऱ्या पक्षांतील सर्व गड्यांचें राज्य घेऊन झाल्यावर ते राज्य देणारे होतात व पहिले राज्य देणारे, राज्य घेणारे होतात. दोन्ही पक्षांचे खेळणें झाल्यानंतर ज्याचे दांडू जास्त झाले असतील तो पक्ष विजयी समजावा.

ह्या प्रकारच्या खेळांतील विकल्प.

ह्या खेळांत खालीं दिलेल्या प्रकारांपैकीं एखाद्या प्रकारानें खेळतात.

(१) समोरचे बाजूस तोंड करून विटी बदीमध्यें ठेऊन, तिच्या राज्य देणारांकडे असलेल्या निमुळत्या टोंकावर, पहिला टोला मारतात. नंतर विटी पडेल तेथून तीन टोले मारून खेळतात.

(२) गिल्लींतून कोलतात. नंतर राज्य देणारांपैकीं एक जण विटी गिल्लीकडे फेंकतो व खेळणारा ती दांडूनें परतवितो. मग विटी जेथें पडेल तेथून तीन टोल्यांस सुरुवात होते.

(३) तीन टोल्यांपैकीं कोणता तरी एक लागला पाहिजे नाहीं तर गडी बाद होतो.

(४) तीन टोल्यांपैकीं पहिला टोला लागलाच पाहिजे, नाहीं तर गडी बाद होतो.

‘झक्कूपाणी’ सामन्याचे नियम.

इटीदांडूचे अनेक प्रकार व सध्यां प्रचारांत असलेले नियम वर दिलेले आहेतच. हा खेळ सांघिक सामन्याच्या लायक आहे, पण

सामन्याच्या दृष्टीनें सध्यां रूढ असलेल्या नियमांत अनेक दोष असल्यामुळें ते काढून टाकून त्यांत खालीं दर्शविल्याप्रमाणें सुधारणा करणें आवश्यक आहे.

सध्यांच्या खेळांतील दोष व त्यांत केलेली सुधारणा.

१. खेळणारा गडी कोलत असतांना राज्य देणाऱ्या गड्यांनीं कोठें उभें राहावें ह्याबद्दल कांहीं नियम नसल्यानें राज्य देणारे गडी, (कोललेली विटी अंगास लागण्याची भीति न बाळगतां) जर अगदीं बदीजवळ उभे राहिले तर कोललेली विटी त्यांचे अंगावर आपटून बदीवर अगर अगदींच बदीजवळ पडून खेळणाराचा डाव जातो. तसेंच खेळणाऱ्या गड्यास कोणतीहि संज्ञा मारतांना विटी जवळ (अर्थात राज्य देणारांपैकीं कोणत्याहि गड्याच्या उडीबाहेर) पडली तरी फारसें नुकसान होण्याची भीति नसल्यामुळें तो विटी हळु अगर वांकडी मारतो. ह्यासाठीं क्रीडांगण मर्यादीत करून राज्य देणारांनीं **इ ई क ग** ह्या गाळ्यांत उभें राहूं नये व राज्य घेणारांची कोलतांना अगर कोणतीहि संज्ञा मारतांना **इ ई क ग** ह्या गाळ्यांत विटी पडली तर त्याचा डाव जावा अशी सुधारणा केली आहे.

२. कोणतीहि संज्ञा अगर भाजी मारल्यानंतर दांडू भरून जी संज्ञा येईल ती संज्ञा मारण्याचा हल्लींचा नियम आहे. अमुकच संज्ञा येईल अशा रीतीनें बिनचूक दांडू मारणें अगर विटी फेंकणें दोघांसहि शक्य नसल्यामुळें कोणती संज्ञा मारावयाची हें नशिबावर अवलंबून राहतें व केव्हां केव्हां चांगल्या खेळणारास प्रथमच आर अगर लेंड अशी कठीण संज्ञा मारण्याचा प्रसंग येऊन त्याचा डाव जातो. ह्यासाठीं प्रत्येकानें भाजी मारल्यानंतर वकेट, लेंड ह्या अनुक्रमानें संज्ञा मारावी अशी सुधारणा केली आहे.

३. खेळणारा गडी आर अगर लेंड अशी कठीण संज्ञा येत असल्यास, दांडू सरळ रेषेंत न भरतां सोईप्रमाणें वांकडे भरतो अगर सोईप्रमाणें दांडूची लांबी चोरवतो अगर जास्त भरतो. राज्य देणारे गडी त्याच्या उलट करण्याचा प्रयत्न करून कठीण संज्ञा शेवटीं आणण्याचा प्रयत्न करतात. वर दर्शविलेल्या (नं. २) सुधारणेनें हाहि दोष नाहींसा होतो.

४. कोलल्यानंतर दांडू बदीवर उभा अगर आडवा ठेवण्याचा हल्लीं प्रघात आहे. खेळणारा दांडू उभा धरून विटी फेंकल्यावर नेम चुकविण्यासाठीं हळूच दांडू वांकडा करतो. म्हणून दांडू बदीवर आडवाच ठेवला पाहिजे असा नियम केला आहे.

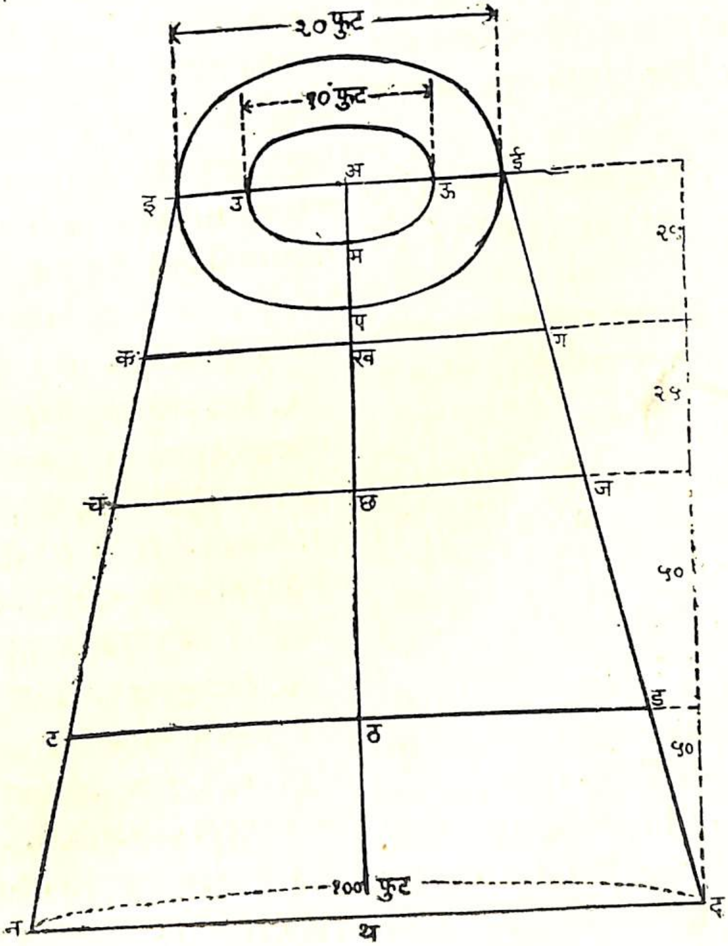
५. राज्य देणारे गडी खेळणाराचा टोला लागूं नये म्हणून विटी वांकडी अगर पुढेंमागें फेंकतात, म्हणून बदीसभोंवतीं एक वर्तुळ (**इ प ई**) काढून त्यांत विटी फेंकली पाहिजे असा निर्बंध घातला आहे.

६. खेळणाऱ्या गड्यानें खेळतांना बदीपासून लांब येऊन टोला मारूं नये म्हणून **उ म ऊ** हें वर्तुळ काढून खेळणारानें संज्ञा मारतांना ह्या मर्यादेचें उल्लंघन करूं नये असा सुधारा केला आहे.

७. दांडू मोजण्यांत वेळ जाऊं नये म्हणून

क्रीडांगणाचे गाळे पाडून प्रत्येक गाळ्यास गुण ठरविले आहेत.

खेळण्याची रीति—राज्य कोणी घ्याव- वयाचें हें ठरविल्यावर राज्य देणाऱ्या पक्षानें **क ग त द** ह्या जागेंत आपल्या सोईप्रमाणें उभें राहावें. राज्य घेणारानें प्रथम कोलावें व कोलल्यानंतर दांडू बदीवर आडवा ठेवावा. राज्य देणारानें विटी पडली असेल तेथून दांडूवर नेम मारावा. नेम चुकला तर खेळ- णारानें भाजी व नंतर अनुक्रमें वकेट, लेंड ह्याप्रमाणें संज्ञा माराव्या. वैद मारल्यानंतर पुन्हा कोलावें व पुन्हा पहिल्याप्रमाणें भाजी, वकेट ह्या अनुक्रमानें संज्ञा माराव्या. कोणतीहि संज्ञा मारल्यानंतर राज्य देणारानें विटी बदी- जवळ फेंकावी व राज्य घेणारानें तिच्यावर टोला मारावा. टोला मारल्यावर ज्या गाळ्यांत विटी पडेल त्याप्रमाणें खेळणारास गुण मिळ- तील. खेळणाराचा डाव गेल्यास त्या संघापैकीं न खेळलेल्यानें खेळावें व एका संघाचा डाव संपल्यावर दुसऱ्या संघानें खेळावें. ह्याप्रमाणें प्रत्येक संघानें दोनदां खेळावें. खेळाची सविस्तर माहिती खालीं दिलेल्या नियमांवरून होईल.



खेळ नं. ४८ चित्र नं. ७४

क्रीडांगण—वदीची लांबी, रूंदी व खोली अनुक्रमें ८″×२″×१॥″ इंच असावी व ती शेवटीं निमुळती असावी. अ हा वदीचा मध्यबिंदू होय.

अ थ ची लांबी १५० फूट असून अ ख, ख छ, छ ठ व ठ थ ची लांबी अनुक्रमें २५ फूट, २५ फूट, ५० फूट व ५० फूट आहे.

इ अ ई व त थ द ह्या रेषा अ थ शीं काटकोनांत असून त्यांची लांबी अनुक्रमें २० फूट व १०० फूट आहे.

क ख ग, च छ ज व ट ठ ड ह्या रेषा अ थ या रेषेशीं काटकोन करीत असून इ त व ई द ह्या रेषांला अनुक्रमें क ग, च ज व ट ड ह्या ठिकाणीं मिळतात.

इ प ई हें अ ह्या मध्यबिंदूपासून काढलेलें वर्तुळ असून त्याचा व्यास (इ ई) २० फूट आहे.

उ म ऊ हें अ ह्या मध्यबिंदूपासून काढलेलें वर्तुळ असून त्याचा व्यास १० फूट आहे.

नियम.

१. प्रत्येक संघांत सारखे गडी असावे. प्रत्येक संघांत चारांपेक्षां कमी अगर नवांपेक्षां जास्त गडी नसावे.

२. प्रत्येक संघानें दोनदां खेळावें. ज्या संघाचे एकंदर गुण जास्त होतील तो संघ विजयी समजावा.

खेळणाराचे नियम.

१. खेळणारानें प्रथम कोलावे व नंतर अनुक्रमें भाजी, वकेट, लेंड ह्याप्रमाणें संज्ञा माराव्या. वैद मारल्यानंतर पुन्हा कोलावें व पुन्हा अनुक्रमानें डाव जाईपर्यंत संज्ञा माराव्या.

२. कोलल्यानंतर दांडू वदीवर आडवा ठेवावा.

३. कोणतीहि संज्ञा मारतांना उ म ऊ ह्या मर्यादेचें उल्लंघन करूं नये.

४. कोणतीहि संज्ञा मारतांना विटी सरळ मारली पाहिजे. संज्ञा मारल्यानंतर विटी जर इ ई क ग ह्या गाळ्यांत पडली किंवा विटीचा पहिला टप्पा जर इ त व ई द ह्या रेषांच्या बाहेर पडला तर खेळणारा बाद होतो.

५. ज्या ठिकाणीं विटी पडली असेल तेथून देणारांपैकीं कोणीहि टोल्यासाठीं विटी फेंकावी. फेंकतांना विटीचा पहिला टप्पा इ प ई ह्या वर्तुळांत पडला पाहिजे. टोल्यासाठीं विटी फेंकण्याच्या सुरवातीस खेळणाऱ्या गड्यानें प्रथम उ म ऊ ह्या हद्दींत असलें पाहिजे. टोला मारण्यासाठीं विटी फेंकल्यानंतर जरूरीप्रमाणें इपई ह्या वर्तुळांत पुढें मागें अगर बाजूस जाण्यास हरकत नाहीं.

६. टोला मारल्यानंतर विटी जर इइकग, कगचज, चजठड अगर टडतद ह्या गाळ्यांत पडली तर अनुक्रमें एक, दोन, तीन व चार गुण मिळतात. तद ही रेषा ओलांडून विटी गेल्यास पांच गुण व पहिलाच टप्पा तद रेषेच्या पलीकडे पडल्यास सहा गुण मिळतात.

७. टोला चुकला तर एकहि गुण मिळत नाहीं व पुढची संज्ञा मारावयाची असते. टोला लागून अगर चुकून विटी जर उमऊ ह्या हद्दींत पडली तर डाव जातो.

८. फेंकलेल्या विटीचा पहिला टप्पा जर इपई ह्या वर्तुळांत पडला नाहीं तर अशा वांकड्या फेंकण्याबद्दल खेळणारास एक गुण मिळतो

व राज्य देणारानें पहिल्याच ठिकाणाहून पुनः विटी फेंकावयाची असते; अशा रीतीनें नेहमीं विटी इपई ह्या वर्तुळांत पडेपर्यंत फेंकावयाची असते व प्रत्येक वांकड्या फेंकण्याबद्दल खेळणारास एक एक गुण मिळतो.

९. फेंकलेल्या विटीस जर खेळणारानें टोला मारला तर अर्थात वरील नियम लागू होत नाहीं.

१०. सझा अगर टोला मारल्यानंतर अगर कोलल्यानंतर राज्य देणाऱ्या अगर क्षेत्ररक्षण करणाऱ्या गड्यांनीं जमिनीस हाताचा स्पर्श होऊं न देतां जर विटी वरचेवर झेलली तर खेळणाराचा डाव जातो.

पंच—पंच दोन असावेत. एकानें खेळणारांसंबंधीचे व **इपई** ह्या वर्तुळांतील आणि पहिल्या गाळ्यांतील निर्णय द्यावेत व दुसऱ्यानें क्षेत्ररक्षण करणारांसंबंधीचे व **यगतद** ह्या क्षेत्रांतील सर्व निर्णय द्यावेत.

हिशेबनिसानें प्रत्येक खेळाडूनें केलेले गुण क्रमवार गुणपत्रिकेंत नोंदावेत.

प्रत्येक संघाच्या दोन पाळ्या झाल्यानंतर ज्या संघाचे अधिक गुण होतील तो संघ विजयी समजावा.

सारखे गुण झाल्यास कोणत्या तरी संघाचे गुण कमी अगर अधिक होईपर्यंत प्रत्येक संघास एकएक पाळी ज्यास्त द्यावी.

आबक दुबक.

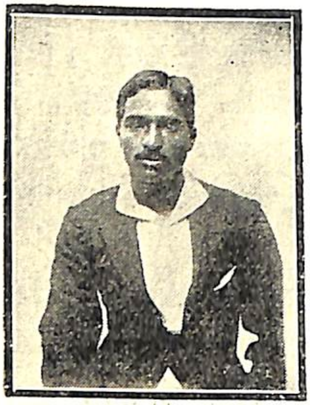
ह्या खेळांत चुरस हा मुख्य हेतु नसून मनोरंजन व व्यायाम हेच मुख्य हेतु आहेत. चुरस नसल्यानें यांत खेळणारांचे दोन संघ नसून राज्य घेणारा गडी व त्याविरुद्ध राज्य देणारे इतर सर्व गडी असे दोन पक्ष असतात.

सर्वानुमतें अगर कोणत्याहि नियमानें राज्य घेणारांचा अनुक्रम ठरविल्यानंतर प्रथम खेळणारा वदीजवळ उभा राहतो व इतर क्षेत्ररक्षक विटी झेलण्यासाठीं गल्लीसमोर थोड्या अंतरावर उभे रहातात. राज्य घेणारा इसम विटी कोलतो व बाकीचे ती झेलण्याचा प्रयत्न करतात. राज्य देणारांपैकीं कोणीहि जर कोललेली विटी झेलली तर खेळणारांचा डाव जाऊन तो राज्य देणारांत सामील होतो व त्याच्या नंतरचा गडी राज्य घेणारा होतो. याप्रमाणें खेळ चालू असतो.

खेळणारानें कोललेली विटी जर कोणीं झेलली नाहीं तर खेळणारा गल्लींत दांड उभा धरतो व राज्य देणारांपैकीं कोणीतरी एक, विटी पडली असेल तेथून ती दांड्यास लागेल अशा रीतीनें नेम मारतो. जर विटी दांडूस लागली तर खेळणाराची पाळी संपते व न लागली तर नेम मारल्यानंतर विटी जेथें उडली असेल तेथें राज्य घेणारा जातो, तिच्या एका टोकावर दांडू मारून ती वर उडल्यावर तिला टोला मारतो व नंतर गल्लीपासून एक दांडूच्या अंतरावर दांडू आडवा ठेवतो. क्षेत्ररक्षकांपैकीं कोणीतरी एक, विटी जेथें पडली असेल तेथून दांडूवर पुनः नेम मारतो. नेम लागला तर खेळणाराचा डाव गला. नाहीं तर तो पुनः विटी पडली असेल तेथें जाऊन विटी उडवून पुन्हा वरप्रमाणें टोला मारतो व अशा रीतीनें डाव जाईपर्यंत त्यांचा खेळ चालू राहतो. याप्रमाणें पाळी येईल त्याप्रमाणें एकामागून एक खेळत असतात. खेळणारे गडी फार असल्यास दोन संघ पाडून खेळण्यास हरकत नाहीं.

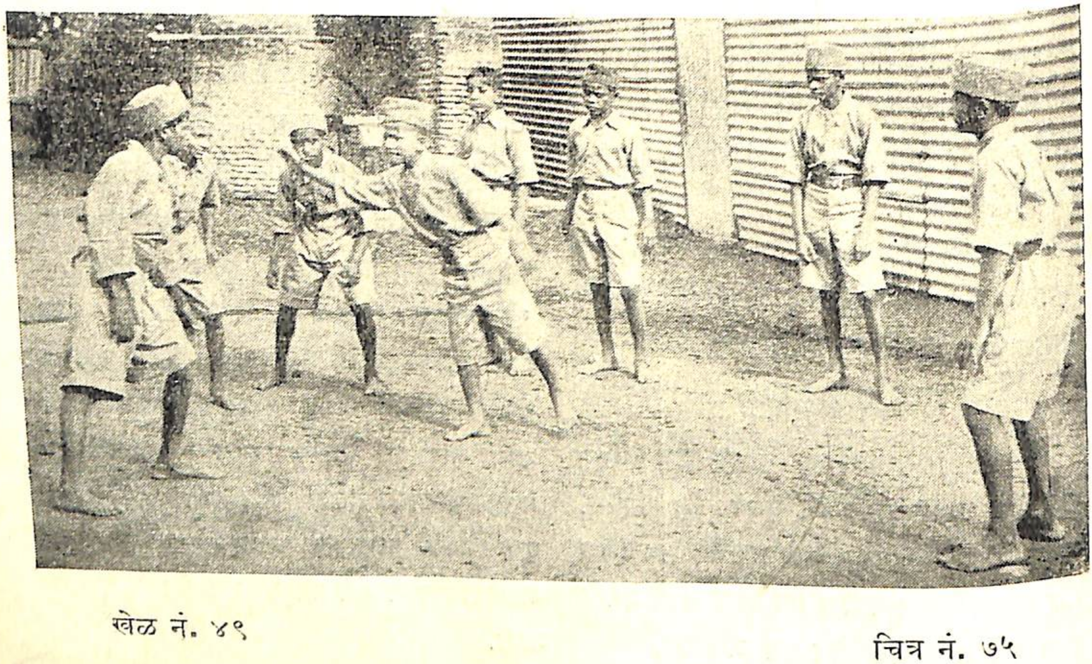
लंगडी.

—: लेखक :—



श्री. रा. द्वा. सी. नाडकर्णी, बडोदें.

लंगडी--(खेळ नं. ४९)--**खेळाची सामान्य माहिती**—सुमारें सातपासून बारा वर्षें वयापर्यंतच्या लहान मुलांस खेळण्यास योग्य असा हा एक सांघिक खेळ आहे. खेळणारांचे समसमान अगर तुल्यबल असे प्रथम दोन संघ करतात. खेळण्यासाठीं तीस फुट व्यासाचें एक रंगण तयार करतात व खेळणारे गडी त्यांत उभे राहतात. (नेहमींच्या खेळांत जागा असेल त्याप्रमाणें क्रीडांगणाचा आकार व माप बदलण्यास हरकत नाहीं.) नंतर मारणाऱ्या गड्यांपैकीं एक जण एका पायावर लंगडत रंगणांत जाऊन खेळणाऱ्या गड्यांस पकडण्याचा प्रयत्न करतो व खेळणारे गडी त्याचा स्पर्श न होईल अशा रितीनें रंगणात पळत असतात. मारणारा गडी पाय न टाकतां अगर इतर कोणत्याहि प्रकारें नियमोल्लंघन न करतां खेळणाऱ्या गड्यांपैकीं जितक्या गड्यांस स्पर्श करील तितके गडी बाद होतात. जर मारणाऱ्या गड्यानें दुसरा पाय अगर शरिराचा इतर कोणताहि भाग जमिनीवर टेकला तर



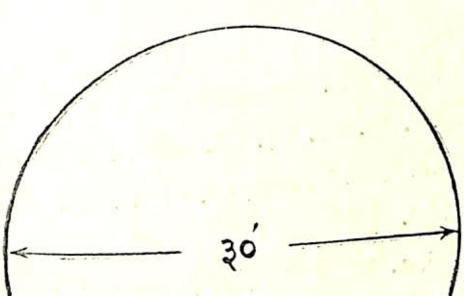
खेळ नं. ४९ चित्र नं. ७५

तो बाद होतो व मारणाऱ्या संघापैकीं दुसरा गडी लंगडत रंगणांत जाऊन पुर्ववत् खेळ सुरूं होतो. ह्याप्रमाणें दोन्ही संघांचे सारखे डाव झाल्यानंतर ज्या संघाचे अधिक गडी बाद झाले असतील तो संघ हरला.

हा खेळ लहान मुलांचा असल्यानें अर्थात विशेष कौशल्याचा नाहीं. स्वतः न थकतां अगर स्वतःचा झोंक न जाऊं देतां खेळणाऱ्या गड्यांस पकडावयाचें हें मारणाऱ्या गड्याचें काम असतें व स्वतः पकडलें न जातां मारणारास थकविण्याचें अगर त्याचा तोल जाईल अशा तऱ्हेनें त्यास हुलकावणी देण्याचें काम खेळणारांचें असतें.

खेळाची सविस्तर माहिती पुढें दिलेल्या नियमांवरून होईल.

१. हा खेळ खेळण्यासाठीं ३० फूट



चित्र नं. ७६

खेळ नं. ४९
२४ व्या. ज्ञा.

व्यासाची एक वर्तुळाकार जागा तयार करण्यांत यावी. त्यास रंगण म्हणावें.

२. रंगणांत जाण्यासाठीं १½ फूट रूंद व ५ फूट लांब असा रस्ता तयार करण्यांत यावा, त्यास सरणी असें म्हणावें.

३. रंगणाचे आंत राहणाऱ्या पक्षास खेळणारा पक्ष व बाहेर राहणाऱ्या पक्षास मारणारा पक्ष असें म्हणावें.

४. मारणाऱ्या पक्षापैकीं पाळीपाळीनें एकेकानें एका पायावर लंगडत सरणींतून रंगणांत जाऊन खेळणाऱ्या पक्षाच्या कोणाहि गड्यास हातानें स्पर्श केल्यास तो गडी बाद झाला असें समजावें.

५. मारणाऱ्या पक्षापैकीं रंगणांत गेलेल्या गड्यानें एक वेळ उचललेला पाय टेकल्यास अगर तो टेकून दुसरा उचलल्यास त्या गड्याची धरण्याची पाळी संपली असें समजण्यांत येईल.

६. मारणाऱ्या गड्यांपैकीं रंगणांत गेलेल्या गड्यानें उचललेल्या पायाशिवाय शरिराचा कोणताहि भाग जमिनीस टेकल्यास अगर त्याचा तसा कोणताहि भाग जमिनीस लागल्यास अगर उचललेल्या पायास शरिराच्या कोणत्याहि भागाचा त्यानें आधार दिल्यास त्या गड्याची धरण्याची पाळी संपली असें समजण्यांत येईल.

७. मारणाऱ्या पक्षापैकीं रंगणांत गेलेल्या गड्यानें खेळणाऱ्या पक्षाच्या कोणाहि गड्यास हातानें स्पर्श केल्यानंतर मारण्याच्या झोकांत शरिराचा पायाशिवायचा कोणताहि भाग रंगणाचे आंत अगर बाहेर जमिनीस टेकल्यास अगर त्याच्या शरिराचा तसा भाग जमिनीस

लागल्यास त्यानें स्पर्श केलेला खेळणारा गडी बाद झाला असें समजण्यांत येणार नाहीं.

८. मारणारा गडी मारण्याचे झोकांत रंगणाबाहेर आल्यास त्याची पाळी संपली असें समजण्यांत येणार नाहीं. परंतु रंगणांतील सर्व नियम त्यास लागू आहेत. रंगणाच्या बाहेरून आंतील गडी मारतां येत नाहींत.

९. खेळणाऱ्या पक्षाच्या कोणाहि गड्यानें मारणाऱ्या गड्यास कोणत्याहि प्रकारें स्पर्श केल्यास अथवा रंगण सोडून तो बाहेर गेल्यास तो गडी बाद झाला असें समजण्यांत येईल.

१०. प्रत्येक संघांत ९ गडी असतात.

११. प्रत्येक बाजूस दोन दोन डाव दिले जातात.

१२. प्रत्येक डावानंतर पांच मिनिटें विश्रांति देण्यांत येईल.

१३. प्रत्येक डावास सात मिनिटें वेळ देण्यांत येईल.

१४. शिटी वाजवून अगर तशाच प्रकारचा दुसरा इशारा देऊन खेळास सुरवात करण्यांस येईल.

१५. मारणाऱ्या पक्षांतील रंगणांत जाण्याची ज्या गड्याची पाळी असेल त्या गड्यानें सरणीच्या बाहेरच्या टोकावर उभें राहिलें पाहिजे आणि शिटी वाजतांच अगर इशारा मिळतांच एक पाय उचलून घेऊन रंगणांत शिरून खेळण्यास सुरवात केली पाहिजे.

१६. रंगणाचे दोन समान भाग करण्यांत येऊन दरेक भागांतील खेळाचें निरीक्षण करण्यासाठीं एक एक पंच नेमण्यांत येईल.

१७. नियम १३ प्रमाणें ठरविलेल्या वेळांत डाव पुरा न झाल्यास डाव थांबविण्यांत येईल.

१८. मारणाऱ्या पक्षाचे सर्व गडी संपल्यावर अगर ठरविलेला वेळ पुरा झाल्यावर खेळणाऱ्या पक्षाचे जितके गडी बाद झाल्याशिवाय राहिले असतील त्या प्रत्येकाबद्दल दोन गुण खेळणाऱ्या पक्षास मिळतील. वेळ पुरा झाल्यावर मारणाऱ्या पक्षाचे जितके गडी खेळण्याचे शिल्लक राहिले असताल, त्या प्रत्येक गड्याबद्दल दोन गुण मारणाऱ्या पक्षास मिळतील.

१९. सात मिनिटांचे आंत, मारणाऱ्या पक्षाचे सर्व गडी संपले तर खेळणाऱ्या पक्षास व खेळणाऱ्या पक्षाचे सर्व गडी बाद झाले तर मारणाऱ्या पक्षास, बाकी राहिलेल्या वेळेबद्दल पूर्ण तीस सेकंदांस एक गुण—दर पूर्ण मिनिटास दोन गुण—याप्रमाणें गुण देण्यांत येतील. अ. भा. शा. शि. मंडळानें यास लोण हें नांव देऊन लोणाबद्दल २० गुण विशेष दिले आहेत.

२०. चारहि डावांत मिळून ज्या पक्षास मिळालेल्या गुणांची संख्या दुसऱ्या पक्षापेक्षां अधिक होईल तो पक्ष विजयी झाला असें समजण्यांत येईल.

सूं सूं किंवा सुरसुर.

सूं सूं किंवा सुरसुर—(खेळ नं. ५०) कोंकणांत व सावंतवाडी संस्थानांत ह्या खेळाचा बराच प्रचार आहे. महाराष्ट्रांत ज्याप्रमाणें हुतुतू त्याप्रमाणें कोंकणांत सूं सूं. हुतुतूचा प्रसार तिकडे ह्या पांचदहा वर्षांतच झाला आहे. उलट पक्षीं महाराष्ट्रांत सूं सूं

हा खेळ जवळजवळ हल्लीं खेळला जात नाहीं म्हटलें तरी चालेल. कोंकणांतील जमीन ऊंच-सखल असल्यानें तिकडील शेतें इकडच्या-सारखीं सपाट व लांब रूंद नसतात व त्यांचे पन्नास फूट लांब व तितकेंच फूट रूंद असे जवळजवळ चौकोनी तुकडे (कुणगे) पाडलेले असतात. असे दोन चांगले तुकडे पाहून त्यांत हा खेळ तिकडील मुलें खेळतात.

खेळाची थोडक्यांत माहिती—सामन्यांत प्रत्येक संघांत ठराविक गडी लागतात पण नेहमीच्या खेळांत अर्थात कितीहि गडी असले तरी हरकत नाहीं. खेळणारांची संख्या विषम असली तर ज्या बाजूस कच्चे गडी असतील त्या बाजूस एक गडी अधिक द्यावा. याप्रमाणें खेळणारांचे दोन संघ केल्यावर मध्यरेषेच्या दोन्ही बाजूंस दोन संघ उभे राहातात. डावास सुरवात होतांच ओली-सुकीनें ठरलें असेल त्याप्रमाणें एका संघा-तील गडी सूं सूं अगर इतर दुसरे कोणतेहि शब्द म्हणत विरुद्ध पक्षाच्या हद्दींत जातो व तेथील गड्यांस आपला दम संपण्यापूर्वी शिवण्याचा प्रयत्न करून आपल्या हद्दींत परत येतो. प्रतिपक्षाच्या जितक्या गड्यांस त्यानें स्पर्श केला असेल तितके गडी, तो पाणी घालणारा गडी आपल्या हद्दींत आल्या-क्षणीं मरतात. पण पाणी घालीत असतांना व आपल्या हद्दींत परत येतांना मध्यरेषा ओलांडण्यापूर्वी जर त्याचा दम गेला व त्यास विरुद्ध पक्षापैकीं कोणीहि स्पर्श केला तर तो पाणी घालणारा गडी बाद होतो व त्याचा त्या पाळींत प्रतिपक्षाच्या गड्यांस जरी स्पर्श झाला असला तरी ते बाद होत नाहींत. एका संघांतील गड्यानें पाणी घातल्यानंतर विरुद्ध संघांतील गड्याची पाळी येते. त्यानंतर पुन्हा पहिल्या संघांतील दुसऱ्या गड्याची पाळी येते. याप्रमाणें ते उलटसुलट पाणी घालण्यास जातात. याप्रमाणें खेळ चालला असतां ज्या पक्षांतील सर्व गडी अगर अधिक गडी मरतात, त्या पक्षावर दुसऱ्या पक्षाचा डाव होतो व दुसरा पक्ष जिंकतो.

हुतुतू व सुरसुर—वरील वर्णनावरून ह्या खेळांत व हुतुतूंत बरेंच साम्य आहे हें दिसून येईल. पण ह्या दोन खेळांत मुख्य दोन फरक आहेत ते असे.

(१) ह्या खेळांत पाणी घालणाराचा जों-पर्यंत दम गेला नाहीं तोंपर्यंत बचाव करणा-रांनीं, आपल्या हद्दींत धांवून पाणी घालणारा आपणास शिवणार नाहीं असा फक्त बचाव करावयाचा असतो. पाणी घालणाराचा दम संपण्यापूर्वी जर त्यास विरुद्ध पक्षाच्या गड्यांनीं स्पर्श केला तर ते स्पर्श करणारे गडीच बाद होतात. उलट पक्षीं हुतुतूंत पाणी घालणारास तो पाणी घालीत असतांना त्याचा दम जाई-पर्यंत पकडून ठेवावयाचें असतें.

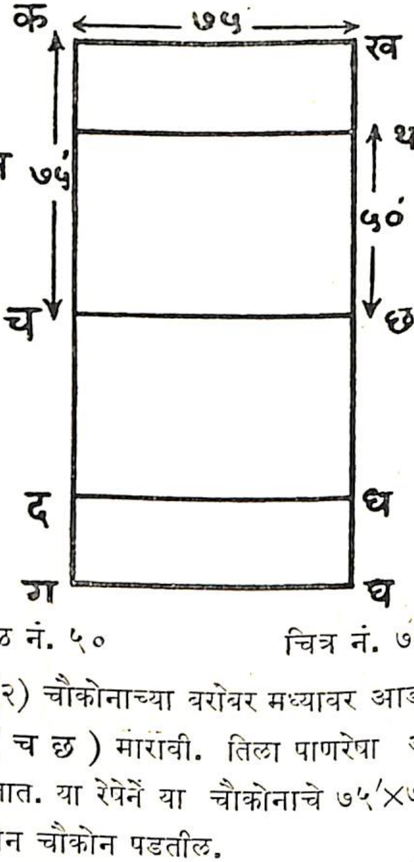
(२) पाणी घालणारा आपल्या हद्दींत परत येण्यापूर्वी केवळ दम गेल्यानें मरत नाहीं; त्याचा दम गेल्यानंतर तो आपल्या हद्दींत परत जाईपर्यंत विरुद्ध पक्षांतील कोणत्याहि एका गड्यानें त्यास स्पर्श केला पाहिजे. उलट पक्षीं हुतुतूंत पाणी घालणाराचा दम परक्या हद्दींत संपल्यास तो आपोआप मरतो. त्यास विरुद्ध पक्षांतील गड्यांनीं स्पर्श कर-ण्याची जरूर नसते.

ह्यावरून असें दिसून येतें कीं ह्या खेळास जें मोठें क्रीडांगण लागतें तें लागूं नये म्हणून ह्या खेळांत वरील फरक करून हुतुतू हा खेळ काढला असावा.

सूंसूं अगर सुरसुरच्या ऐवजीं कोणतेंहि वाक्य अगर शब्द दम न जाऊं देतां म्हणण्यास हरकत नाहीं. ' राम लक्ष्मण जानकी जय बोलो हनुमानकी ' किंवा ' एक दोन तीन चार सुरंगी मैना ' ' काय तुझ्या मनांत, सांग माझ्या कानांत ' अगर ' सुरसपाटा मारिन झपाटा, याच गड्याचा मोडिन काटा ' वगैरे वाक्यें प्रचारांत आहेत. कल्पक डोक्याचे खेळाडू समयास अनुसरून वाक्यें बनवितात व तीं म्हणतात. अशा रीतीनें खेळास रंग चढतो. हुतुतू, आट्यापाट्या अगर खोखोच्या मानानें ह्या खेळास कौशल्य कमी लागतें. खेळणारे गडी चांगले धावणारे दमदार व चलाख असावे लागतात. पाणी घालणाराचा दम जाईपर्यंत त्यास मध्यरेषेपासून दूर न्याव-याचा, आंत झुलवावयाचा व दम गेल्यानंतर तो परत आपल्या हद्दींत जाण्यापूर्वीं त्यास स्पर्श करून मारावयाचा इतकेंच विरुद्ध पक्षाच्या खेळाडूंचें काम असतें व दम जाण्या-पूर्वीं एखाद्यास स्पर्श करून आपल्या हद्दींत परत यावयाचें किंवा दम गेल्यास स्वतः पकडलें न जातां परत यावयाचें हें पाणी घालणाराचें काम असतें. प्रतिपक्षांतील गडी मारला म्हणजे स्वपक्षांतील गडी जिवंत होतो. पण हुतुतूप्रमाणें ह्या खेळांतहि हा नियम काढून टाकण्यास हरकत नाहीं.

सामान्य नियम.

(१) सुरसुरच्या खेळाच्या जागेचा चौक ७५'×१५०' असावा चित्र नं. ७७ पहा.



खेळ नं. ५० चित्र नं. ७७

(२) चौकोनाच्या बरोबर मध्यावर आडवी रेघ (च छ) मारावी. तिला पाणरेषा असें म्हणतात. या रेषेनें या चौकोनाचे ७५'×७५' चे दोन चौकोन पडतील.

(३) पाणरेषेच्या दोन बाजूस ५० फूटांवर पाणरेषेला समांतर दोन रेषा काढाव्यात. दोन रेषांस ' निदान रेषा ' म्हणतात.

(४) पाणरेषेच्या दोन्ही बाजूंस दोन साम-नेवाले संघ राहतील. डावाच्या सुरवातीची सूचना होतांच संघांपैकीं एकेकानें उलटसुलट पाणी घालण्यास जावें. एका संघापैकीं प्रत्येकाची पाणी घालण्याची एक पाळी होईपर्यंत कोणी दुसरी पाळी घेऊं नये.

प्रत्येकाची पहिली पाळी झाल्यावर पुढें आपल्या सोयींप्रमाणें त्यांनीं खेळावें.

(५) एखाद्या गड्यानें पाणरेषा ओलांडून सामनेवाल्याच्या हद्दींत गडी मारण्यासाठीं 'सूं सूं' अगर कोणतेहि शब्द दम न सोडतां म्हणत जाणें यास पाणी घालणें म्हणतात.

(६) डाव सुरू असतांना मर्यादेबाहेर कोणी गेल्यास तो मेला असें समजावें.

(७) पाणी घालणाराचा दम पाणरेषेचे पलीकडे परक्या हद्दींत संपल्यास व नंतर त्यास विरुद्ध पक्षाचे गड्यानें स्पर्श केल्यास तो पाणी घालणारा गडी मेला असें समजावें.

केवळ दम गेल्यानें तो मरत नाहीं, त्यास विरुद्ध गड्यानें स्पर्श केला पाहिजे.

(८) पाणीवाला पाणी घालतांना सूं सूं वगैरे शब्द म्हणत पाणरेषेस स्पर्श केल्यावाचूनच गेल्यास तो मेला अथवा बाद झाला असें समजावें.

(९) पाणीवाला पाणी घालत असतांना (दम जाण्यापूर्वी) विरुद्ध पक्षांतील जितक्या गड्यांस स्पर्श करील तितके गडी बाद झाले असें समजावें.

(१०) पाणी घालणारा दम जाऊन स्वतः पकडला गेल्यास त्यानें त्या पाळींत मारलेले गडी बाद होत नाहींत.

(११) पाणी घालणारानें विरुद्ध हद्दींतील निदानरेषेस पायानें स्पर्श करून किंवा ती ओलांडून आलें पाहिजे. विरुद्ध बाजूच्या एखाद्या गड्यास निदानरेषेपर्यंत न जातां जर स्पर्श करितां आला तर पाणी घालणारास त्या पाळींत निदानरेषेस स्पर्श करण्याची किंवा रेषा ओलांडण्याची जरूर नाहीं.

सामन्याचे नियम.

(१) प्रत्येक संघांत ६ गडी असावेत. गडी सहांपेक्षां जास्ती असल्यास त्या प्रमाणांत क्रीडांगणाची रूंदी वाढवावी. लांबी वाढवूं नये.

(२) एका बाजूचे सर्व गडी मरून दुसऱ्या बाजूचे गडी उरले असतील तर ज्या बाजूचे गडी शिलक असतील त्या बाजूस शिलक असलेल्या प्रत्येक गड्याबद्दल दोन गुण मिळतील.

(३) प्रत्येक डावाला १५ मिनिटें वेळ मिळेल, एक डाव संपल्यानंतर पांच मिनिटें विश्रांति मिळेल. पंधरा मिनिटें डाव झाल्यावर दोन्ही बाजूंला गडी शिलक राहिल्यास प्रत्येक बाजूला जितके गडी शिलक राहिले असतील त्याचे दुप्पट गुण मिळतील. पाणपाटीवर एक व दोन निदानपाट्यांवर दोन असे तीन पंच असावेत.

(४) एकंदर तीन डाव होतील.

खेळाविषयीं सूचना—खोखो–आट्या–पाट्या व हुतुतूप्रमाणें हा पण सामन्यास लायक असा खेळ आहे. पण वरील तीन्ही खेळांप्रमाणें ह्या खेळांत खेळाडूंच्या अंगीं विषेश कौशल्य नसलें तरी चालतें. खेळाडू धांवण्यांत चपळ व दमदार असले म्हणजे झालें. ह्या दृष्टीनेंच संघाची निवडणूक करावी. पाणी घालणारास आंत खोल नेऊन त्याचा दम जाईपर्यंत त्यास झुलवत ठेवावयाचें व त्याचा दम जातांच तो आपल्या हद्दींत परत जाईपर्यंत त्यास शिवावयाचें हें विरुद्ध पक्षांतील गड्यांचें काम व आपण आंत

शिरून आपला दम जाण्यापूर्वी आपल्या हद्दींत परत यावयाचें अगर दम गेल्यास विरुद्ध पक्षांतील गडी शिवण्यापूर्वी आपल्या हद्दींत परत यावयाचें हें पाणी घालणाराचें काम. ह्याशिवाय पाणी घालण्याविषयीं हुतुतूंत व सामन्याचे बाबतींत इतर खेळांत ज्या सूचना दिल्या आहेत त्या या खेळांत पण लक्षांत ठेवाव्या.

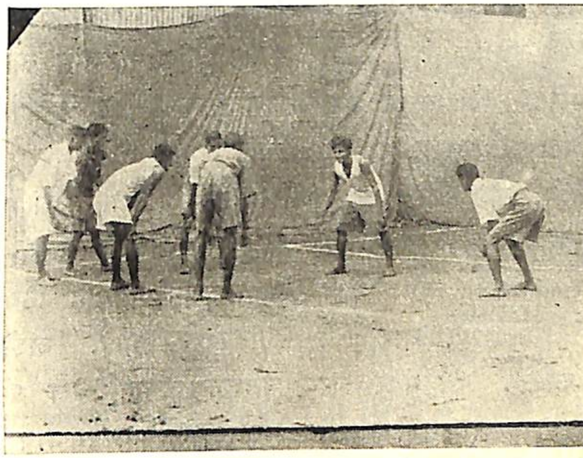
हुतुतू.

खेळाची थोडक्यांत माहिती.

हुतुतू —(खेळ नं. ५१) खोखो व आट्यापाट्याप्रमाणेंच सामन्यास लायक असा हा एक सांघिक मर्दानी खेळ आहे व हा खेळ बराच प्राचीन असावा असें वाटतें. इतर देशी खेळांप्रमाणें या खेळांतहि योग्य व सर्वमान्य नियमांच्या अभावीं पूर्वी गोंधळ माजत असे; तो इतका कीं 'हुतुतू' हा शब्द गोंधळ, धांगडधिंगा ह्या अर्थी वापरला जात असे. पण आट्यापाट्या व खोखोप्रमाणें या खेळासहि हल्लीं शिस्तीचें व व्यवस्थित स्वरूप दिलें गेलें आहे. आट्यापाट्या व खोखोच्या मानानें हा खेळ पूर्वी जरा कमी लोकप्रिय असल्यानें हा खेळ अगदीं अलीकडे म्हणजे सन १९२३ मध्यें बडोदें येथील हिंदविजय जिमखान्याकडून नियमबद्ध झाला. तत्पूर्वी म्हणजे १९१८ व नंतर १९२१ सालीं सातान्यास हा खेळ नियमबद्ध होऊन त्या नियमानुसार सामनेहि झाल्याचें समजतें. आट्यापाट्या व खोखोच्या मानानें ह्या खेळास जागा कमी लागत असल्यानें व हुतुतूचें क्रीडांगण आखण्यास फारच कमी दगदग व मेहनत पडत असल्यानें हा खेळ दिवसेंदिवस बराच लोकप्रीय होत आहे. हिंदविजय जिमखान्यानें अखिल भारतीय सामन्यांत ह्या खेळाचा समावेश केल्यापासून गुजराथेंत ह्या खेळाचा अतिशय झपाट्यानें प्रसार होत आहे व ह्या सामन्यांत आट्यापाट्या व खोखोच्या संघांपेक्षां ह्या खेळाचे संघ जास्त भाग घेत असून गुजराथी लोकांचें ह्या खेळांतील प्राविण्य त्यांच्या वरील दोन खेळांतील प्राविण्यापेक्षां विशेष आहे.

कोणताहि मैदानी खेळ खेळण्यास चपलता, दम, कौशल्य, थोडी फार शक्ति वगैरे गुण थोड्या फार प्रमाणांत लागतात. तथापि इतर गुणांपेक्षा कोणताहि एक गुण प्रत्येक खेळांत विशेष असावा लागतो. खोखो व आट्यापाट्या या दोन्ही खेळांत गडी फार चपळ व व कुशल असावा लागतो, तरी पण खोखोंत पाट्यांच्या मानानें खेळाडू धांवण्यात अधिक वेगवान व दमदार असावा लागतो. वरील दोन्ही खेळांत प्रतिपक्षाशीं झगडा करावयाचा नसल्यानें शक्तीचा संबंध येत नाहीं. पण हुतुतूंत खेळाडू दांडगट व ताकतवान असावा लागतो व सामनेवाल्यांशीं एकट्यास दोन हात करावे लागत असल्यानें खेळाडूंच्या अंगीं निर्भयपणा व लढाऊ वृत्ति उत्पन्न होते.

खेळण्याची रीत—आरंभीं निम्मे निम्मे गडी वाटून घेऊन मध्य अगर पाण रेषेच्या दोन्ही बाजूंस दोन सामनेवाले पक्ष रहातात. डावास सुरवात हातांच ओलीसुकीनें ठरलें

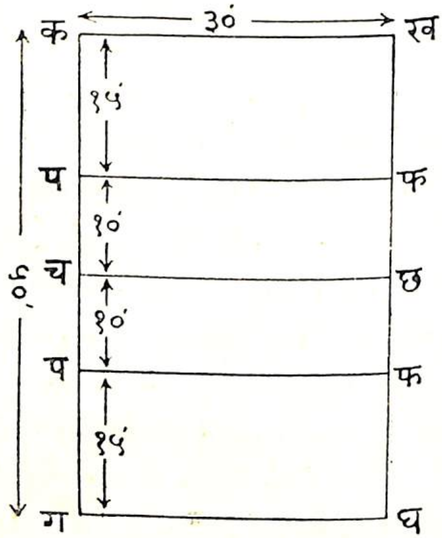


खेळ नं. ५१ चित्र नं. ७८

असेल त्याप्रमाणें एका संघांतील गडी 'हुतुतू' हा शब्द म्हणत विरुद्ध पक्षाच्या हद्दींत जातो (पहा चित्र नं. ७८) व तेथील गड्यांस शिवून अगर शिवण्याचा प्रयत्न करून, स्वतः पकडलें न जातां आपला दम संपण्यापूर्वीं परत आपल्या हद्दींत येतो. प्रतिपक्षाच्या जितक्या गड्यांस त्यानें स्पर्श केला असेल तितके गडी, तो (म्ह० हुतुतू म्हणणारा अगर पाणी घालणारा) आपल्या हद्दींत आल्याक्षणींच मरतात अगर बाद होतात. पण पाणी घालणारा पाणी घालीत असतांना विरुद्ध पक्षानें त्यास त्याचा दम संपेपर्यंत पकडून ठेविलें तर तो पाणी घालणारा गडी मरतो व पकडणाऱ्या गड्यास अगर गड्यांस जरी त्याचा स्पर्श झाला असला तरी ते बाद होत नाहींत. उलट पक्षीं पाणी घालणारास विरुद्ध पक्षांतील गड्यांनीं पकडलें आहे अशा स्थितींत जर तो निसटून, आपला दम संपू न देतां आपल्या हद्दींत आला अगर पाणरेषेस त्यानें नुसता स्पर्श केला तरी, त्यास त्या पाळींत पाणी घालतांना प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष शिवलेले व त्यानें धरलेले सर्व गडी बाद होतात. एका संघांतील गड्यानें पाणी घातल्यावर विरुद्ध संघांतील गड्याची पाळी येते, त्यानंतर पुन्हा पहिल्या संघांतील दुसऱ्या गड्याची, याप्रमाणें उलटसुलट पाणी घालण्यास जातात. पूर्वीं व अद्यापिहि कित्येक ठिकाणीं प्रतिपक्षांतील गडी मारला कीं त्याबद्दल स्वपक्षांतील आधीं मेलेला गडी जिवंत होऊन खेळांत सामील होतो. ह्या संजीवनीस फांटा दिल्यानें खेळाच्या मुख्य तत्वास कोणत्याहि प्रकारचा बाध येत नाहीं, उलट प्रतिपक्षाचा एखादा निष्णात गडी मोठें धाडस करून कौशल्यानें मारला असतां आपल्याकडील एखादा सामान्य फाटका गडी मेल्यास तो निष्णात गडी जिवंत होणें, किंवा प्रतिपक्षांतील एखादा गडी मेला कीं आपण जिवंत होणार या जाणिवेनें खेळाडूंत धाडसीपणा ऐवजीं बेजबाबदारपणा व बेफिकीरपणा येणें वगैरे दोषांमुळें आतां संजीवनीस फांटा दिला गेला आहे. कित्येक ठिकाणीं खेळाच्या सुरवातीस आपण

प्रतिपक्षाचे कितीहि गडी मारले तरी आपला जर कोणी गडी मेलेला नसला तर संजीवनीचा फायदा मिळत नाहीं व तो हक्क पुढेंहि राखून ठेवण्यांत येत नाहीं. हा तर धडधडीत अन्याय आहे. उदाहरणार्थ 'अ' या संघानें प्रथम स्वतःचा एकहि गडी मरूं न देतां 'ब' संघाचे समजा, दोन गडी मारलें. तर 'अ' संघाचे ९ राहिले व 'ब' संघाचें ७ राहिले. पण नंतर जर 'ब' संघानें 'अ' चे २ गडी मारले तर 'ब' चे मेलेले गडी जीवंत होऊन ९ गडी होतात, तर 'अ' चे दोन मेल्यामुळें फक्त ७ च राहतात. म्हणजे दोन्ही संघांचे सारखे गडी मेले असतांहि ज्या संघानें आधीं कौशल्य दाखविलें त्या संघाचे गडी कमी राहतात व खेळ चालू असतांना ज्या ज्या वेळेस दोघांकडील सारखे गडी मेलेले असतात त्या त्या वेळेस जीवंत गड्यांची संख्या मात्र विषम व जो संघ आधीं कौशल्य दाखवील त्याच्याकडे गडी कमी. मेलेल्या गड्यांबद्दल जरी गुण मिळत असले तरी, गडी कमी असले म्हणजे पाणी घालणें, प्रतिपक्षाचा गडी पकडणें वगैरे पुढील खेळांत तोटा सोसावा लागतो. अर्थात संजीवनी ठेवावयाची तर निदान हक्क तरी राखून ठेवला पाहिजे. असो. तसेंच कित्येक ठिकाणीं निदानरेषा नसते. अर्थात हाहि एक दोषच आहे. कारण प्रतिपक्षाचे गडी पाणी घालतांना मध्यरेषेच्या अगदीं जवळ राहिले तर त्यांस पकडणें अगदीं अशक्यच. बरें आपण पाणी घालत असतांना विरुद्ध पक्षाचे गडी जर अगदीं आंत उभे राहिलें तर त्यांस पकडण्यासाठीं आपणांस वीसपंचवीस फूट आंत जाऊन प्रतिपक्षांतील गड्यांस स्पर्श करून व नऊजणांशीं झटपट करून सहीसलामत यावें लागणार, अर्थात तेंहि जवळ जवळ अशक्यच. अर्थात मध्यरेषेपासून कांहीं अंतरावर एक रेघ काढून तेथपर्यंत तरी पाणी घालणारानें आलेंच पाहिजे असा निर्बंध असणें अत्यंत आवश्यक आहे. असो. याप्रमाणें खेळ चालला असतां ज्या पक्षांतील सर्व गडी मरतात, त्या पक्षावर डाव होतो. जर ठराविक मुदतींत सर्व गडी मेले नाहींत तर ज्या पक्षाचे गुण जास्त होतील तो पक्ष जिंकतो.

क्रीडांगण.



खेळ नं. ५१ चित्र नं. ७९

सामान्य नियम.

(१) हुतुतूच्या खेळाच्या जागेचा चौक (क ख ग घ) ३०'×५०' असावा.

(२) चौकोनाच्या बरोबर मध्यावर आडवी रेघ मारावी. तिला 'पाण रेषा' (च छ) असें

म्हणतात. या रेषेनें या चौकोनाचे ३०'×२५' चे दोन चौक पडतील.

(३) पाणरेषेच्या दोन बाजूस दहा फूट अंतरावर पाणरेषेला समांतर दोन रेषा काढाव्या. त्या दोन रेषांस (**प फ**) निदानरेषा (फज्जा) म्हणतात.

(४) पाणरेषेच्या दोन्ही बाजूस दोन सामनेवाले संघ राहतील. डावाच्या सुरवातीची सूचना होतांच दोन्ही संघांपैकीं एकेकानें उलटसुलट पाणी घालण्यास जावें. एका संघापैकीं प्रत्येकाची पाणी घालण्याची एक पाळी होईपर्यंत कोणी दुसरी पाळी घेऊं नये.

प्रत्येकाची पहिली पाळी झाल्यावर पुढें आपल्या सोयीप्रमाणें त्यांनीं खेळावें.

(५) एखाद्या गड्यानें पाणरेषा ओलांडून सामनेवाल्याच्या हद्दींत गडी मारण्यासाठीं 'हुतुतू' हा शब्द म्हणत जाणें यास पाणी घालणें असें म्हणतात.

(६) डाव सुरू असतांना मर्यादेबाहेर कोणी गेल्यास तो मेला असें समजावें.

(७) पाणीं घालणारानें विरुद्ध हद्दींतील निदानरेषेस पायानें स्पर्श करून किंवा ती ओलांडून आलें पाहिजे. विरुद्ध बाजूच्या एखाद्या गड्यास, निदानरेषेपर्यंत न जातां, जर त्यास स्पर्श करतां आला, तर पाणी घालणारास त्या पाळींत निदानरेषेस स्पर्श करण्याची किंवा रेषा ओलांडण्याची जरूर नाहीं.

(८) पाणी घालणाराचा दम (म्हणजे हुतुतू हा शब्द म्हणणें) पाणरेषेचे पलीकडे परक्या हद्दींत संपल्यास अगर विरुद्ध पक्षानें त्याचा दम संपेपर्यंत त्यास अडवून धरल्यास तो मेला असें समजावें.

(९) पाणीवाला पाणी घालतांना हुतुतू हा शब्द पाणरेषेपासून (म्ह० पाणरेषेस स्पर्श करण्यापासूनच) म्हणत न गेल्यास तो मेला अथवा बाद झाला असें समजावें.

(१०) पाणीवाल्याचें हुतुतू म्हणणें चाललें आहे व त्यास कोणी पकडलें आहे अशा स्थितींत जर त्याच्या शरिराचा कोणताहि भाग किंवा पकडणाऱ्या गड्यांपैकीं कोणाचाहि कोणताहि शरिराचा भाग पाणरेषेवर आल्यास तो (पाणी घालणारा) नाबाद (मेला नाही) असें समजलें जाईल.

(११) वरच्या नियमाप्रमाणें कोणीहि पाणी घालणारा नाबाद झाल्यास तो डाव थांबवावा आणि त्याला पूर्णपणें हद्दींत जाऊं द्यावें, व अप्रत्यक्ष शिवलेले व त्यानें मारलेले सर्व गडी मेले असें समजावें.

(१२) पाणी घालणारानें एका पाळींत विरुद्ध बाजूचे जेवढे गडी आपले हाताचे स्पर्शानें मारले असतील तेवढे गडी पाणी घालणाराची ती पाळी संपतांक्षणींच म्हणजे तो आपल्या हद्दींत येतांक्षणींच बाद झाले असें समजावें. (त्यापूर्वीं ते बाद होत नाहींत.)

(१३) पाणी घालणाराला धरून ठेविला असतां त्याचें तोंड कोणीहि बंद करूं नये व केल्यास पाणी घालणारा नाबाद समजला जाईल व त्याला प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष शिवणारे बाद होतील.

(१४) एकदम दोघे पाणी घालण्यास गेल्यास व त्यांपैकीं एकानें अगर दोघांनीं

विरुद्ध बाजूचे गड्यास स्पर्श केल्यास त्या दोघांपैकीं जो मागाहून पाणी घालण्यास गेला असेल त्यास मेला असें समजावें आणि दुसऱ्या गड्यास पाणरेषेवर परत बोलावून डाव सुरूं करावा. दोघे गेले असतां विरुद्ध बाजूचे जे मारले गेले असतील ते नाबाद समजले जातील. दोघे एकाच वेळीं आंत गेले असल्यास टॉस (उन्हाळी पावसाळी) करून त्या दोघांपैकीं कोणता मेला हें ठरवावें.

टीपः—पाणी घालण्यास कोणी जावयाचें हें कांहीं पूर्वीपासून ठरविलेलें नसतें. त्यामुळें कोणत्याहि खेळाडूस आपल्याशिवाय आणखी एखादा गडी जाणार आहे कीं काय हें माहित नसतें. तेव्हां मागाहून पाणी घालण्यास गेला तो मेला असें ठरविणें ही सामान्य चुकीबद्दल विना-कारण घोर शिक्षा होय व त्यामुळें मागाहून झपाट्याचा हल्ला न करितां प्रत्येक गडी आपल्या-खेरीज दुसरा कोणी पाणी घालण्यास जात नाहीं अशी खात्री करून मग पाणी घालण्यास जाणार. तेव्हां मागाहून पाणी घालण्यास जाणारा मेला असें न समजतां त्यानें नियमोलंघन केलें असें समजून त्या पक्षाचा एक गुण प्रत्येक नियमोल्लंघनाबद्दल कमी करावा.

(१५) कोणत्याहि खेळाडूनें प्रतिपक्षाचे खेळाडूस अंतीम मर्यादेच्या बाहेर बुद्धि-पुरःसर ढकलूं नये. तसें केल्यास ढकलणारा गडी बाद होईल व ढकललेला गडी नाबाद राहील.

सामन्याचे नियम.

(१) प्रत्येक संघांत ९ गडी असावेत.

(२) एका बाजूचे सर्व गडी मरून दुसऱ्या बाजूचे गडी उरले असतील त्या बाजूस शिल्लक असलेल्या प्रत्येक गड्याबद्दल दोन गुण मिळतील.

(३) प्रत्येक डावाला १५ मिनिट वेळ मिळेल. एक डाव संपल्यावर पांच मिनिटें विश्रांति मिळेल. पंधरा मिनिटें डाव झाल्यावर दोन्ही बाजूंला गडी शिल्लक राहिल्यास प्रत्येक बाजूला जितके गडी शिल्लक राहिले असतील त्याचे दुप्पट गुण मिळतील.

(४) पाणपाटीवर एक व दोन निदान-पाट्यांवर दोन असे तीन पंच असावेत.

(५) एकंदर तीन डाव होतील.

टीप—स्त्रिया खेळत असल्यास केंस धरूं नयेत. तसें केल्यास केंस धरणारी बाद झाली असें समजावें.

वि. सू.—या पुस्तकांत दिलेल्या सामान्य नियमांस विरोधी असा विशेष नियम जेथें दिला असेल तेथें तो विशेष नियम प्रमाण मानावा.

वरील नियम हिंदविजय जिमखाना, बडोदें या संस्थेतर्फे भरविण्यांत येणाऱ्या अखिलभारतीय क्रीडासंमेलनाचे आहेत. अ. म. शा. शि. मं. ने केलेलें नियम कांहीं फरक वजा केल्यास वरच्यासारखेच आहेत.

संघाची निवडणूक—ह्या खेळांत खेळा-डूच्या अंगीं कोणते गुण असावे लागतात हें पाहून त्या दृष्टीनें संघाची निवडणूक केली पाहिजे. हा खळ शक्तीचा व दांडगाईचा आहे हें मागें सांगितलेंच आहे, अर्थात खेळाडू सशक्त व दांडगट असणें आवश्यक आहे. पण शक्तीच्या जोडीस कौशल्य असणें जरूर आहे. पाणी घालीत प्रतिपक्षाच्या हद्दींत जाणारा गडी

कितीहि सशक्त असला तरी चपळ व कुशल नसल्यास पकडला जाण्याचा फार संभव असतो, कारण तो एकटा असून सामनेवाले अनेक असतात. संघ विजयी होण्यास खेळाच्या सर्व अंगांत खेळाडू तयार असावे लागतात. या खेळाचीं मुख्य दोन अंगें. एक आपण सामनेवाल्याच्या हद्दींत पाणी घालण्यास जाऊन स्वतः न पकडलें जातां सामनेवाल्या गड्यांस स्पर्श करून सहीसलामत परत येणें व दुसरें सामनेवाला गडी पाणी घालीत आपल्या हद्दींत आला असतां त्याचा दम जाईपर्यंत त्यास पकडून ठेवणें.

कित्येक खेळाडू आपला दम संपत आला हें ध्यानांत न घेतां एखादा गडी मारण्याच्या इच्छेनें फार वेळ पाणी घालतात किंवा प्रतिपक्षाचे हद्दींत जास्त खोल शिरतात तर कित्येक गडी, पाणी घालणारा, मध्यरेषेपासून किती लांब आहे, सशक्त आहे किंवा नाहीं या गोष्टीचा पूर्ण विचार न करतां त्यास पकडण्याचें फाजील धाडस करून स्वतःच बाद होतात. असे गडी घेतल्यानें केव्हां केव्हां विनाकारण संघाचा ताटा होतो, कोणताहि खेळ असो समयसूचकता अगर प्रसंगावधान हा गुण खेळाडूंच्या अंगीं असणें अत्यंत इष्ट आहे. आपला संघ खेळाच्या दोन्ही अंगांत सारखाच बलवान होईल अशा रीतीनें चांगले सशक्त, दमदार, चपळ व सर्व नियमांची चांगली माहिती असणारे असे गडी पसंत करावेंत.

पाणी घालणारांस सूचना.

(१) फार ताठ उभें न राहतां अगर फार न वांकतां चित्र नं. ७८ प्रमाणें किंचित वांकून आपले हात आपल्या पायांसमोर ठेवून पाणी घालावें. ताठ उभें राहिल्यास आपले पाय मोकळे राहतात व एखादा चलाख गडी एकदम झांप टाकून आपले पाय पकडूं शकतो. साधारण वांकून हात पुढें ठेवल्यास सामनेवाल्या पकडणारास आपण ताबडतोब ढकलून अगर अडथळा करून निसटून जाऊं शकतो.

(२) नियम नं. १० प्रमाणें पाणी घालणारानें एकतर विरुद्ध हद्दींतील निदानरेषेस पायानें स्पर्श केला पाहिजे किंवा ती ओलांडून आलें पाहिजे अगर विरुद्ध बाजूच्या गड्यास स्पर्श तरी केला पाहिजे. तेव्हां पाणी घालणारानें शक्य असल्यास प्रथम निदानरेषेस स्पर्श करावा अगर ती ओलांडावी. नंतर विरुद्ध गड्यास स्पर्श करतां आला तर ठीकच आहे नाहीं तर परत आपल्या हद्दींत येण्यास कोणतीच हरकत नाहीं.

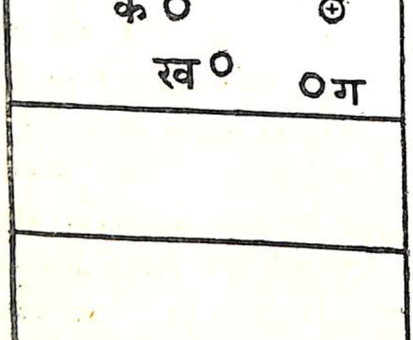
(३) विरुद्ध पक्षांतील गडी चढाई न करतां केवळ आपला बचाव करीत असले तरी फाजील धीट होऊन आपण पाणी घालीत मध्यरेषेपासून फार दूर जाऊं नये. कारण एखाद्यास जरी आपण स्पर्श केला तरी आपण मध्यरेषेपासून आंत असल्यामुळें इतर विरुद्ध पक्षांतील सामान्य गड्यांस देखील आपणावर हल्ला करून आपणास दम संपेपर्यंत पकडून ठेवणें सोपें जातें व प्रतिपक्षाच्या गड्यास मारण्याऐवजीं आपण स्वतः मात्र पकडलें जाण्याचा फार संभव असतो.

(४) पाणी घालतांना सर्व बाजूंस नजर ठेवावी व प्रतिपक्षाचे सर्व गडी आपल्यासमोर ठेवावे

म्हणजे मागून पकडले जाण्याची भीति नाहीं. तसेंच एका जागेवर न राहतां फिरत रहावें म्हणजे आपल्या बाजूस असणारे व मागें येऊं पाहणारे गडी, स्वतः मारलें जाऊं या भीतीनें परत दूर सरतात.

(५) कित्येक गडी चोहोकडे दृष्टि ठेवूं शकत नाहींत व सहज पकडले जातात. अशा कच्च्या गड्यांनीं निदान सामन्यांत क्रीडांगणाच्या एका कडेनेंच पाणी घालावें, म्हणजे मागच्या बाजूनें पकडलें जाण्याचा संभव नाहीं व सर्व गडी नजरेसमोर राहतील.

(६) इतरांस स्पर्श करण्याचा प्रयत्न आपण करीत असतांना बाजूचे गडी मागें येण्याचा प्रयत्न करतात. अशावेळीं आपली नजर फक्त समोरच्या गड्यांकडे आहे असें भासवून, बाजूच्या 'क' गड्यास 'ख' पर्यंत येऊं द्यावें



खेळ नं. ५१ चित्र नं. ८०

व नंतर झपाट्यानें व सावधगिरीनें त्याच्यावर हल्ला करावा. मात्र त्यास फार मागें म्हणजे 'ग' ह्या ठिकाणीं येऊं देऊं नये, कारण मग आपणच पकडलें जाण्याचा संभव.

(७) उंच गड्यांनीं परत आपल्या हद्दींत येतांना पाणरेषेपासून पांच सहा फूटांवर असतांना आपण आपल्या हद्दींत जातों आहों असें दाखवावें व मागून हल्ला करण्याच्या इराद्यानें येणाऱ्या प्रतिपक्षाच्या गड्यास एकदम परत फिरून मारावें. पाणी घालणारा गडी ऊंच व पाणरेषेपासून जवळ असल्यानें, तो पकडला जाण्याचा संभव अर्थात फारच कमी असतो.

(८) सामन्याच्या दृष्टीनें मुख्य व महत्वाची सूचना म्हणजे आपण जिंकत आहों व सामना संपण्यास थोडा वेळ राहिला आहे अशावेळीं आपण प्रतिपक्षाचे आणखी गडी मारण्याचा प्रयत्न न करितां स्वतः पकडलें जाणार नाहीं अशा खबरदारीनें पाणी घालून परत यावें. कित्येक गडी अशा वेळीं हुरळून जाऊन स्वतः मार खातात व सर्व संघाचें फारच नुकसान करतात. कारण वेळ थोडा असल्यानें इतर गड्यांसहि कांहीं करतां येत नाहीं.

(९) निकाल आपल्या बाजूनें लागणार व सामना संपण्यास थोडाच अवधि राहिला आहे अशा वेळीं पाणी घालणारानें प्रथम नियमाप्रमाणें निदानरेषेस स्पर्श करावा व नंतर पाणरेषेजवळ उभें राहून सावकाश पाणी घालावें. असें केल्यानें आपण पकडलें जाणें शक्य नसतें व वेळ निघून जात असल्यानें विरुद्ध गड्यांस पाणी घालून आपणांस पकडण्यास फारच थोडा वेळ राहतो.

(१०) उलट पक्षीं सामना संपण्यास थोडा अवधि राहिला आहे व आपला संघ खात्रीनें हरणार अशा वेळीं धाडस करून प्रतिपक्षाचे गडी मारण्याचा प्रयत्न करावा. आपण बाद झालों तर आपल्या संघाचें विशेष नुकसान होणार नाहीं पण यशस्वी झालों तर मात्र कदाचित विजयी होण्याचा संभव असतो.

(११) विरुद्ध बाजूचा पाणी घालणारा आपल्या हद्दींत, पाणरेषेकडे पाठ करून आणि रेंगाळत जात असल्यास, ज्याची पाळी असेल त्या पाणी घालणारानें, त्याचा त्वरेनें पाठलाग करून त्यास स्पर्श करून आपल्या हद्दींत परत यावें. म्हणजे विरुद्ध बाजूचा गडी बाद होईल. मात्र असें पाठलाग करून जातांना आपला वेग ताब्यांत ठेवावा. नाहींतर विरुद्ध बाजूचा खेळाडू पटांत शिरून आपल्याला अधांत्रीं उचलून पकडावयाचा.

(१२) पाणी घालून परत येतांना पाणी घालणारानें पाणरेषेकडे पाठ न करितां तोंड करून पाठीकडून मागें यावें म्हणजे विरुद्ध बाजूचा पाणी घालणारा पाठलाग करून आला तर आपणास दिसतें व बचाव करितां येतो.

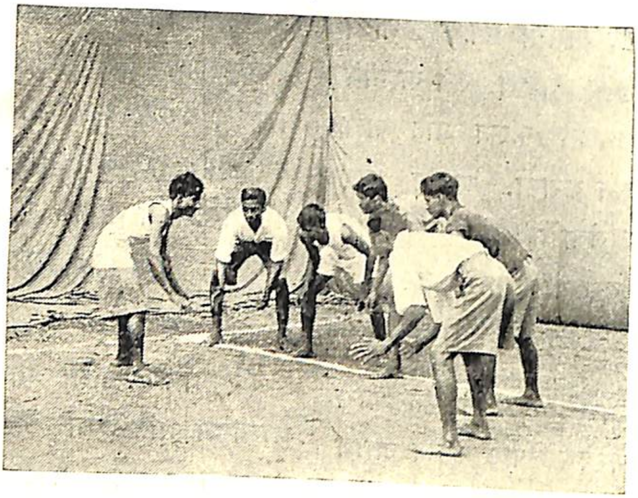
पकडणाऱ्या गड्यांस सूचना.

(१) पाणी घालणाऱ्या गड्याचें, विरुद्ध हद्दींतील 'निदान रेषे'स स्पर्श करण्याकडे प्रथम लक्ष असतें, तेव्हां पकडणाऱ्या गड्यांनीं 'निदान–रेषे' जवळ उभें रहावें व स्वतः न मरण्याची योग्य खबरदारी घेऊन पाणी घालणारास 'निदानरेषेस' स्पर्श करूं देऊं नयें. कारण पाणीवाल्यास जर विरुद्ध गड्यांपैकीं एखाद्यास स्पर्श करतां आला नाहीं व निदान-रेषेसहि त्यास स्पर्श करतां आला नाहीं तर तो आपणच मरतो. दम संपत आला आहे व अद्यापपर्यंत निदानरेषेस अगर विरुद्ध गड्यास स्पर्श तर झाला नाहीं अशा स्थितींत पाणी घालणारा गडी भांबावून जातो व बहुधा पकडला जातो.

(२) प्रथम पाणी घालणारास निदानरेषा ओलांडून आंत खुशाल येऊं द्यावें व पकडणारे आपणास धरून ठेवण्यास कचरतात असा त्याचा गैरसमज करावा व नंतर फाजील धीट होऊन तो जास्त खोल शिरूं लागला म्हणजे योग्य संधि साधून त्याजवर एकदम हल्ला करून त्यास पकडावा. पाणी घालणारा पाणरेषेपासून बराच आंत असल्यानें अनेक गड्यांबरोबर झटापट करून निसटणें त्यास सहसा अशक्य असतें.

(३) कित्येक गड्यांचें प्रथम रेषेस स्पर्श करण्याकडेच लक्ष असतें व ते एकदम झांप टाकून पाणरेषेच्या बाजूस तोंड फिरवून स्पर्श करतात. अशा गड्यांस त्यांनीं स्पर्श करण्यासाठीं झांप टाकतांक्षणींच पकडणें सोपें जातें. ह्या साठीं एकदोनवेळां ते कशा रीतीनें स्पर्श करतात हें बारकाईनें पाहून ठेवणें इष्ट आहे.

(४) पकडणाऱ्या गड्यांनीं पाणी घालणारा-सभोंवतीं जवळजवळ अर्धवर्तुळाकार येण्याचा प्रयत्न करावा व पाणी घालणाराचा स्वतःस स्पर्श होणार नाहीं अगर त्यानें झांप टाकल्यास मागें सरकून आपला बचाव करतां येईल अशारीतीनें पण शक्य तितक्या जवळच रहावें (चित्र नं. ८१).

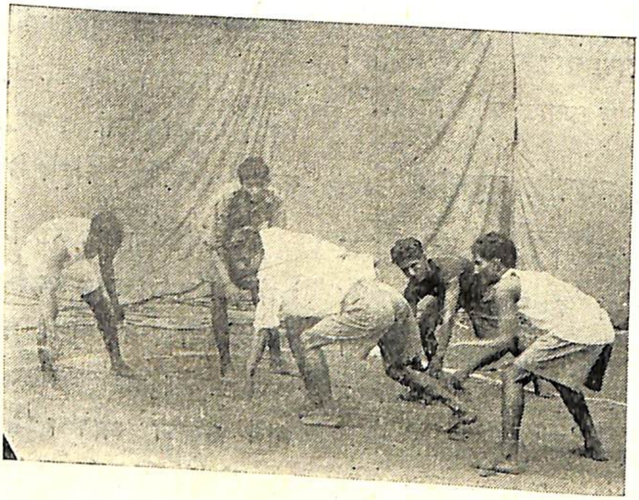


खेळ नं. ५१ चित्र नं. ८१

(५) पाणी घालणारा गडी मध्यरेषेपासून पांच सहा फूटच दूर असला तर त्यास पकडण्याचा सहसा प्रयत्न करूं नये, कारण त्यानें आपलें अंग मध्यरेषेच्या बाजूस टाकल्यास त्याचा हात मध्यरेषेपर्यंत सहज पोंचूं शकतो.

(६) ऊंच गड्यास मध्यरेषेपासून सहा सात फुटांवर पकडावयाचा असल्यास चित्र नं. ८२ यांत दाखविल्याप्रमाणें मागून धरावा म्हणजे त्यास मागें अंग टाकून आपल्या ऊंचीचा फायदा घेऊन मध्यरेषेस स्पर्श करतां येत नाहीं.

(७) आपल्यापैकीं एकानें पाणी घालणाऱ्या गड्यास धरून ठेविलें आहे व त्या दोघांची झटापट चालली आहे अशा वेळीं इतर गड्यांनीं आपण काय करावयाचें हें ताबडतोब योग्य विचार करून ठरविलें पाहिजे.



खेळ नं. ५१ चित्र नं. ८२

आपण आपल्या गड्याच्या मदतीस धावलों तर पाणी घालणारा गडी निसटून जाणार नाहीं, पण न गेलों तर कदाचित जाईल व आपला गडीच बाद होईल, अशी परिस्थिति असेल तर क्षणाचाहि विलंब न लावतां आपल्या गड्याच्या मदतीस जावें. उलटपक्षीं पाणी घालणारा गडी मध्यरेषेपासून अगदीं जवळ आहे व आपण मदतीस धावलों तरी कांहीं उपयोग न होतां उलट आपणच अप्रत्यक्ष स्पर्श झाल्याकारणानें बाद होऊं अशी परिस्थिति असेल त्या वेळीं मदत न करणेंच बरें. ज्या वेळीं आपली मदत उपयोगी पडेल किंवा नाहीं याबद्दल शंका असेल त्या वेळीं मदत न करणेंच श्रेयस्कर. कारण प्रति-पक्षाचा फार तर एकच गडी मरेल पण आपले मात्र, मदत निष्फळ झाल्यास अनेक गडी बाद होण्याचा संभव असतो.

(८) पाणी घालणारास पकडून ठेवल्यानंतर, जर तो मध्यरेषेच्या जवळ असून तीस स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करित असेल तर, एकानें त्याच्या व मध्यरेषेच्या मध्यें जाऊन मध्यरेषेच्या बाजूस असणारा त्याचा हात आपल्या हद्दींत ओढावा म्हणजे तो मध्यरेषेच्या जवळ असला तरी मध्यरेषेस तो स्पर्श करूं शकणार नाहीं. (चित्र नं. ८३)

(९) दोघांची झटपट चालते त्यावेळीं पाणी घालणारास पकडल्यानंतर जमिनीवरून अधांत्रीं उचलावा म्हणजे त्यास जोर करतां येत नाहीं व तो जमिनीवर पाय टेकून आपणास ओढून नेण्याचा प्रयत्न करण्यापूर्वी आपले इतर गडी आपल्या मदतीस येऊं शकतात. हात अगर पाय जमिनीवर टेकलेले असल्यास आधार मिळून अधिक जोर करतां येतो व पाणी घालणारा गडी अधिक ताकदवान असल्यास पकडणाऱ्या गड्यास आपल्या हद्दींत नेऊं शकतो.

(१०) पकडतांना गड्याचे सहसा पाय धरावे अगर कंबरेस विळखा घालवा. ह्या शिवाय मलखांबामध्यें ज्या प्रमाणें सुटी उडी घेऊन मलखांबास पकड घालतात त्याप्रमाणें पाणी घालणाऱ्या गड्याच्या पयास अगर



खेळ नं. ५१ चित्र नं. ८३



खेळ नं. ५१ चित्र नं. ८४

कंबरेस उडी घेऊन एकदम विळखा घालण्याचा एक प्रकार आहे. ह्यास 'कैचीची' पकड म्हणतात. ही पकड यशस्वी रीतीनें घालणें हें फार सवयीचें कठीण काम आहे. पण पकड बरोबर लागू झाल्यास पूर्ण यशस्वी होते. कारण पाणी घालणारा एकदम बांधला जाऊन त्यास कांहींच करतां येत नाहीं व तितक्या वेळांत इतर गडी मदतीस येऊन तो पूर्णपणें पकडला जातो. (चित्र नं. ८४).

(११) सामन्याच्या दृष्टीनें महत्वाची सूचना म्हणजे आपला संघ जिंकतो आहे व सामना संपण्यास फारच थोडा वेळ राहिला आहे अशा वेळीं आपला बचाव करावा व पाणी घालणारांस पकडण्याच्या भानगडींत न पडतां त्यास खुशाल पाणी घालूं द्यावें ही होय. कारण आपला त्यास पकडण्याचा प्रयत्न निष्फळ झाला तर आपले एकावेळीं अनेक गडी बाद होण्याचा संभव असतो. प्रयत्न सफळ झाल्यास त्यांचा एक गडी बाद होऊन विजय थोड्या अधिक गुणांनीं होईल इतकेंच.

(१२) उलट पक्षीं आपण हरतों आहों अशावेळीं पाणी घालणारास निदानरेषेस स्पर्श न करूं देण्याचा अगर त्यास पकडून ठेवण्याचा प्रयत्न करावा म्हणजे जय मिळण्याचा संभव विशेष असतो.

(१३) पाणी घालणारा निदान-रेषेस बहुतेक पायानेंच स्पर्श करतो. अशा वेळेस त्याचा पाय कौशल्यानें धरल्यास तो गडी हटकून पकडला जावून बाद होतो. (चित्र नं. ८५).



खेळ नं. ५१ चित्र नं. ८५



खेळ नं. ५१ चित्र नं. ८६

(१४) एखादा गडी (पाणी घालणारा) निदानरेषेस स्पर्श करण्याकरितां आला असतां किंवा अधिक आंतमध्यें आला असतां, पकडणारे त्याच्या भोंवतीं अर्धवर्तुळाकार जमतात. अशा स्थितींत त्यांना मारण्याकरितां पाणी घालणारा जेव्हां जोरानें अंगावर येतो त्यावेळेस त्यास पटांतून उचलावें. (चित्र नं. ८६).

खोखो.

देशी खेळांत राष्ट्रीय खेळ होण्याची 'खोखो' ची लायकी.

खोखो (खेळ नं. ५२)—आपल्या मैदानी खेळांमध्यें आट्यापाट्या व खोखो हे खेळ इतर खेळांपेक्षां विशेष महत्वाचे आहेत. पण ह्या दोहोंत आट्यापाट्यापेक्षां सर्व दृष्टीनें खोखोच जास्त श्रेष्ठ आहे.

आट्यापाट्यांत खोखो इतका व्यायाम होत असला तरी व्यायाम घेणें अगर न घेणें हें सर्वस्वी खेळण्यावर अवलंबून असतें. 'कोंडींत' तीनांपेक्षां जास्त खेळाडू असल्यास इतरांस व्यायाम होत नाहीं व कोंडी फुटेपर्यंत स्वस्थ बसावें लागतें. पाटीवाल्यांस पाट्या सोडतां येत नसल्यामुळें खेळणारा गडी पाटींतून खालीं जाण्याचा प्रयत्न न करतां स्वस्थ उभा राहिला तर पाटीवाल्यासहि त्याच्यावर फक्त नजर ठेवून उभें रहावें लागतें. शिवाय ह्या खेळांत झपाट्यानें खेळणें अगर धिम्मेपणानें खेळणें हें सर्वस्वी खेळणाराच्या हातीं असतें. पहिल्या व शेवटच्या पाटीवाल्यांस इतरांच्या मानानें कमी व्यायाम होतो व ज्या पाटीवाल्यांच्या पाटींत खेळणारा गडी नसतो त्यांस तर बिलकूलच व्यायाम होत नाहीं. खोखोच्या खेळांत हा दोष नाहीं. न खेळतां स्वस्थ उभें राहणें अगर धिम्मेपणानें खेळणें हें खेळणाराच्या हातीं नसतें. मारणारे गडी खेळणारांस स्वस्थ उभें राहूं देणार नाहींत व धिम्मे खेळल्यास मारलें जाण्याचा संभव असल्यानें खेळणारे

गडी आपण होऊन शेवटपर्यंत शक्य तों झपाट्यानें खेळण्याचाच प्रयत्न करतात.

सार्वराष्ट्रीयत्वास 'मोहकपणा' हा एक महत्वाचा व जरुरीचा गुण आहे. प्रेक्षकांसहि खेळ मोहक वाटल्याशिवाय त्याचा फारसा प्रसार होत नाहीं. खेळ मोहक असला म्हणजे प्रेक्षक समुदाय वाढतो व उत्तेजन देऊन खेळाडूंचा उत्साह वाढवितो. लोकांत नांव काढून प्रसिद्धीस येण्याची महत्वाकांक्षा प्रत्येकाच्या मनांत असल्यानें जो खेळ विशेष लोकप्रीय आहे तो खेळ खेळून चांगला खेळाडू होण्याकडे प्रत्येकाचा कल असतो. या बाबतींत क्रिकेटचा खेळ हें एक उत्तम उदाहरण आहे. क्रिकेटचे सामने रोज पांच सहा तास याप्रमाणें तीन चार दिवस चालत असले तरी हजारों प्रेक्षक ते पाहण्यास येत असल्यानें व चांगल्या खेळाडूंचा गुणगौरव होत असल्यानें त्या खेळाचा फार प्रसार झाला आहे. खोखो व आट्यापाट्या हे दोन्ही खेळ सारखेच मोहक आहेत, पण प्रेक्षकांच्या दृष्टीनें खोखो फार सोईचा आहे. आट्यापाटयाचा खेळ एकाच वेळीं निरनिराळ्या पाट्यांत चालत असतो व प्रेक्षकांस सर्व ठिकाणचा खेळ एकावेळीं पाहणें अशक्य होतें. कोंडींतील अगर पाटींतील चुरशीची झटापट ऐन रंगांत आली असतां प्रेक्षकांचें लक्ष साहजिकच तिकडे वेधतें. अशा वेळीं दुसऱ्या पाटींत गड्यांनीं मार खाल्ला म्हणजे डाव संपून रंगांत भंग होतो.

तिसरी मुख्य बाबत पंचांची. खोखोंत दोन पंच पुरे होतात, तर आट्यापाट्यांत पाटीगणिक एक पंच नेमावा लागतो. शिवाय आट्यापाट्यांत अनेक नाजूक व भानगडीचे मुद्दे उपस्थित होत असल्यानें इतके पंच नेमूनसुद्धां चुका होण्याचा संभव असतो व सामन्यांत भाग घेणाऱ्या संघाचें समाधान होत नाहीं. खोखोंत पंचांस मुख्यतः दोनच गड्यांकडे एका वेळेस लक्ष ठेवावें लागत असल्यामुळें पंच दक्ष असल्यास निकाल चुकण्याचा संभव फारच कमी असतो.

खोखोचे नियम सुद्धां फार सोपे व सरळ आहेत. खोखोंत, आट्यापाट्यांत अगर इतर मैदानी खेळांत असणारे सर्व गुण असून शिवाय वर लिहिल्याप्रमाणें त्यांत इतर फायदे व सोई असल्यामुळें 'सार्वराष्ट्रीयत्वास' खोखो हा खेळ इतर देशी खेळांपेक्षां जास्त सोईचा व लायक आहे. म्हणूनच कीं काय महाराष्ट्र सोडून दिल्यास गुजरात, काठेवाड वगैरे देशांत आट्यापाट्यापेक्षां खोखोचाच प्रसार विशेष झपाट्यानें होत आहे. इतकेंच नव्हे तर खुद्द महाराष्ट्रांत व बृहन्महाराष्ट्रांतहि 'खोखो' नें थोडयाफार प्रमाणांत आट्यापाट्या, हुतुतू इत्यादि खेळांस 'खो' दिला आहे.

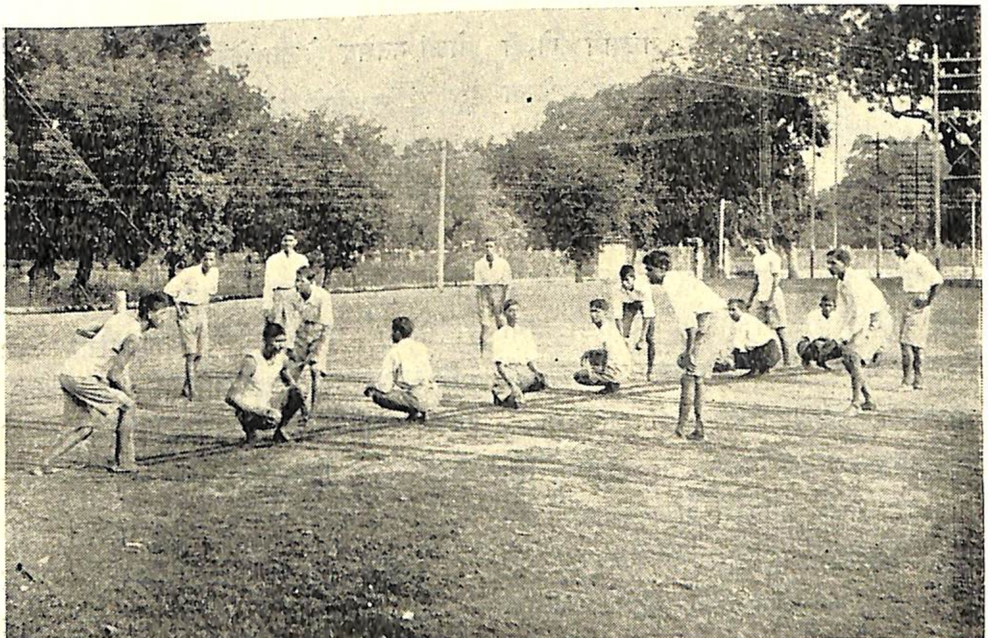
खेळाची थोडक्यांत माहिती.

हा खेळ महाराष्ट्रांत आज किती वर्षांपासून प्रचलित आहे याची नक्की माहिती मिळत नाहीं. परंतु तो बराच जुना आहे यांत शंका नाहीं. हल्लींपर्यंत ह्या व इतर मैदानी खेळांत ठोकळ नियम सोडून दिल्यास इतर बाबतींत कोणतेहि नियम नव्हते व त्यामुळें शिस्तीच्या अभावीं खेळास एक प्रकारचें धांगडधिंग्याचें स्वरूप प्राप्त झालें होतें. पुढें १९१४ च्या सुमारास पुणें येथील डेक्कन जिमखान्यानें मैदानी खेळांचे सामने सुरू केल्यावर ठिकठिकाणच्या संघांची तुलना करण्यासाठीं सर्वांस लागू

होतील असे ह्या व इतर खेळांचे नियम करणें त्यांस आवश्यक वाटलें व त्यांनीं ह्या बाबतींत नियम करून ह्या खेळास शिस्तीचें रूप दिलें व तेव्हांपासून थोडाफार स्थानिक फेरफार सोडून दिल्यास या नियमानुसारच हे खेळ खेळण्यांत येतात.

कोणत्याहि खेळाप्रमाणें या खेळांतहि चुरशीसाठीं दोन बाजू अगर दोन संघ असावे लागतात. नाहींपेक्षां नेहमींच्या खेळांत, बसून बाकी राहतील तितके गडी खेळतात व आपला डाव झाल्यावर आपण दुसऱ्याच्या जागीं बसून त्यास खेळण्यासाठीं उठवितात. ओलीसुकी अगर टॉस पाडल्यानंतर टॉस जिंकलेल्या नायकाच्या मर्जीप्रमाणें एक संघ बसतो व दुसरा खेळतो. खेळणाऱ्या संघाचे गडी मर्यादेच्या आंत आपल्या सोयीप्रमाणें वाटेल तेथें उभे राहतात. मारणाऱ्या संघापैकीं एकजण खुंटाकडे उभा असतो व बाकीचे गडी मध्यभागीं असणाऱ्या लहान चौरसांत जवळच्या दोन गड्यांचीं तोंडें विरुद्ध दिशेस ठेवून बसतात. (चित्र नं. ८७).

सरपंचानें सूचना दिल्यावर खेळास सुरवात होते व खुंटाकडील पाणी पाजणारा अगर पिटाळणारा गडी खेळणाऱ्या गड्यांस धरण्याचा प्रयत्न करतो. आपल्या हातीं गडी लागणार नाहीं असें वाटतांच तो बसलेल्या गड्यांपैकीं एकास खो देतो व याप्रमाणें हा खेळ चालू राहतो. मारणाऱ्या संघानें प्रतिपक्षाचे सर्व गडी आठ मिनिटांत (नियमोल्लंघन न करितां) मारावयाचे असतात व आठ मिनिटांत डाव संपतो. प्रत्येक संघास दोनदां खेळावयाचें असतें. खेळ संपल्यानंतर



खेळ नं. ५२ चित्र नं. ८७

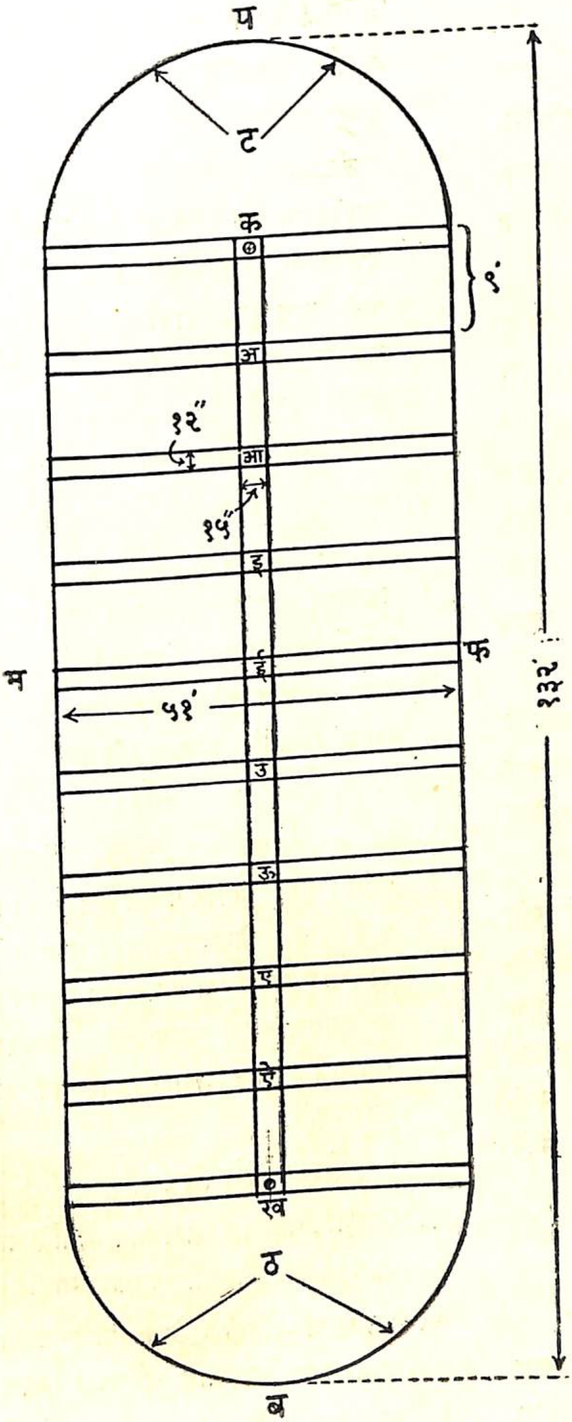
ज्या संघाचे गुण अधिक ठरतील तो संघ विजयी ठरतो.

खोखोचें पूर्वीचें स्वरूप.

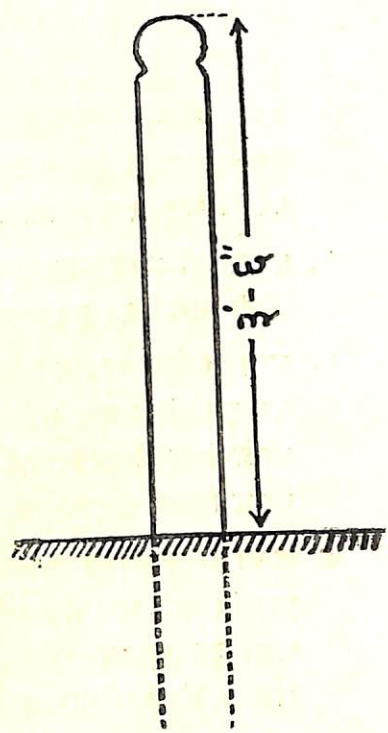
पूर्वी ह्या खेळांत जागा, वेळ व इतर बाबतींत कोणतेहि नियम नव्हते. खेळणाऱ्या गड्यांची संख्या, जागेची मर्यादा व प्रत्येक दोन गड्यांमधील अंतर या बाबतींत कोणताच निर्बंध नसल्यामुळें साधारण लांबरूंद अशा जागेंत, खेळण्यास गडी जमतील ते प्रत्येक बाजूस निम्मे वाटून खेळ खेळण्यांत येत असे. खुंटाएवजीं प्रेक्षकांपैकीं दोन मुलें अगर खेळणारांची संख्या मोठी असल्यास बसणारांपैकींच दोन कच्चे गडी बसवीत. खुंटास खो द्यावा कीं नाहीं याबद्दल सुद्धां एकमत नसून इतर नियमांप्रमाणें हा नियम खेळाच्या सुरवातीस ठरविण्यांत येत असे. हल्लींप्रमाणें खेळास एकदम सुरवात न होतां पाणी पाजणाऱ्या अगर पिटाळणाऱ्या गड्यानें दोन्ही खुंटांसभोंवतीं पांच अगर सात फेऱ्या घातल्यानंतर खेळास सुरवात होत असे. खो मिळाल्यानंतर मारणाऱ्या गड्याची दिशा दर्शविणाऱ्या समांतर रेषेच्या अभावीं धरणारा गडी साधारणतः आपली दिशा निर्भयपणें बदलीत असे. बसणाऱ्या गड्यांची जागा निश्चित करणारे लहान चौरस नसल्यामुळें थोड्याच वेळांत बसणारे गडी वांकडेतिकडे होऊन त्यांच्यामधील अंतरहि अत्यंत विषम होई. खेळणारे गडी बसणारांच्या खांद्यांवर हात ठेऊन उभे रहात व बसणाऱ्या गड्यास खो मिळाल्यास त्यास लवकर उठतां येऊं नये म्हणून जोरानें मागें धक्का देत. खेळण्याची जागा अमर्यादित असल्यामुळें खेळणारा गडी चांगला धांवणारा असल्यास वाटेल तितकें धांवत असे व मारणारा गडी तुल्यबल असल्यास खेळणारा पुढें व धरणारा मागें असा पाठलाग सुरू होई. खेळणारा मार खाईपर्यंत अगर पाठलाग करणारा दमेपर्यंत हा पाठलाग चालत असल्यामुळें बाकीच्या खेळाडूंस त्यांची वाट पहात ताटकळत बसावें लागे. खेळणारानें मार खाल्यानंतर किंवा धरणारा दमल्यानंतर ते बहुतेक खुशाल चालतच परत येत व इकडे बराच वेळ त्यांची वाट पाहून थकल्यानंतर कंटाळून बाकीचे गडी उठून जात व खेळ बंद होई. बसणारांच्या हातून अंडें झालें कीं खेळणारांपैकीं एक उठत असे. यामुळें व वेळेच्या मर्यादेच्या अभावीं सर्व गडी मारेपर्यंत डाव चालत असल्यामुळें खेळ बराच लांबत असे. खेळाचे नियम खेळाच्या सुरवातीस ठरवीत. पण योग्य व मुद्देसूद नियमांच्या अभावीं पुष्कळ वेळां मतभेद होऊन खेळ मोडत असे.

सध्याचें सुधारलेलें स्वरूप.

हल्लींचा खोखो म्हणजे पूर्वीच्या खेळाचीच नियमबद्ध व सुधारलेली आवृत्ति होय. खेळण्याची जागा, दोन गड्यांमधील अंतर, खो मिळाल्यावर उठणाऱ्या गड्याची दिशा दर्शविणाऱ्या समांतर रेषा, बसणारांची जागा निश्चित करणारे चौरस, जमिनींत पुरलेले लांकडी खुंट इत्यादि सर्व बाबतींत नियम ठरविले असल्यामुळें पूर्वीच्या खेळांतील सर्व दोष जाऊन खेळास व्यवस्थित व शिस्तीचें स्वरूप आलें आहे. प्रत्येक डावास आठ मिनिटांची मर्यादा ठेवल्यामुळें सर्व गडी मरेपर्यंत डाव न लांबतां ठराविक वेळांतच संपतो. खेळाची विशेष माहिती खालीं दिलेल्या नियमांवरून होईलच.



खेळ नं. ५२ चित्र नं. ८८



खेळ नं. ५२ चित्र नं. ८९

मापें.

१. **ट ठ** हीं बरोबर अर्धवर्तुळें असून त्याचा व्यास प्रत्येकीं ५१ फूट असावा.

२. **क ख** या लहान चौकोनांच्या मध्यभागीं, खुंट पुरण्याच्या जागीं या वर्तुळांचे मध्यबिंदु घ्यावेत.

३. गडी बसण्याचा व खुंट पुरण्याचा प्रत्येक लहान चौकोन १५×१२ इंचाचा असावा.

४. एका लहान चौकोनाच्या बाहेरून दुसऱ्या लहान चौकोनाच्या बाहेर पर्यंतचें अंतर ९ फूट असावें.

५. **प ब** हीं टोकें जोडणाऱ्या सरळ रेषेची लांबी १३२ फूट असावी.

६. आकृतीमधील आडव्या पाऱ्या प्रत्येकीं ५१ फूट लांब असून, गडी बसण्याच्या चौकोनांच्या योगानें त्यांचे दोन बरोबर समान विभाग होतात.

७. **क ख** या चौरसांच्या मध्यभागीं खुंट पुरण्यांत यावे. खुंटाची ऊंची जमिनी-पासून ३॥ फूट व परीघ १३ इंच असावा. खुंटाचा शिरोभाग अर्धगोला-कृति असावा. लहान मुलांकरितां पटां-गणाचें माप लहान असावें. तीं मापें पुढीलप्रमाणें असावींत.

सामान्य नियम.

१. प्रत्येक संघांत ९ गडी असतात.

२. ज्या बाजूचे गडी आंखून दिलेल्या लहान चौकोनांत बसतात व विरुद्ध बाजूच्या गड्यांना धरण्याचा प्रयत्न करतात त्या पक्षास बसणारा, मारणारा अथवा पिटाळणारा पक्ष व उलट बाजूस खेळणारा पक्ष असें म्हणतात.

३. पिटाळणाऱ्या गड्यानें स्वपक्षियांस पाठीकडून येऊन 'खो' शब्द उच्चारून उठण्याची इशारत देणें यास खो देणें असें म्हणतात. हा शब्द ऐकतांच ज्याला इशारत मिळाली असेल त्यानें उठावें व त्याच्या जागीं उठण्याची इशारत देणारानें बसावें.

४. बसणाऱ्या गड्यांपैकीं आठ जणांनीं **अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ए, ऐ** या ठिकाणीं आंखलेल्या लहान चौकोनांत बसावें व बसल्यावर (व पुढें केव्हांहि डाव संपेपर्यंत) जवळच्या दोन गड्यांचीं तोंडें एकाच दिशेस असूं नयेत.

५. **क** व **ख** ह्या जागीं दोन लांकडी खांब (खुंट) जमिनीपासून साडे तीन फूट व खेळणारांच्या धक्क्यानें हालणार नाहींत असे बळकट पुरावेत व बसणाऱ्या गड्यांपैकीं नवव्या गड्यानें एका खुंटापाशीं मारण्याकरतां उभें रहावें.

खेळणारांचे नियम.

१. खेळणारे गड्यांस आंखलेल्या मर्यादेच्या आंत कोठेंहि राहण्यास हरकत नाहीं.

२. '**प फ ब भ**' ही एकंदर खेळण्याच्या जागेची मर्यादा आहे व खेळ चालू असतांना खेळण्याऱ्या गड्यांपैकीं कोणासहि मर्यादेबाहेर जातां येत नाहीं.

३. खेळणाऱ्या गड्यांनीं बसणाऱ्या कोणत्याहि गड्याला केव्हांहि स्पर्श करूं नये. केल्यास तो (स्पर्श करणारा) गडी मेला असें समजावें. तसेंच तो जर '**प फ ब भ**' मर्यादेबाहेर गेला तर तो मेला असें समजावें.

४. खेळणाऱ्या गड्यानें पिटाळणाऱ्या गड्यास त्याच्या धरण्याच्या कामांत मुद्दाम अडथळा आणल्यास खेळणारा गडी बाद झाला असें समजावें.

मारणारांचे नियम.

१. मारणाऱ्या गड्यानें दोन खुंट जोडणाऱ्या '**क ख**' या पट्यांत अगर पलीकडे एकहि पाऊल पडूं देतां कामां नये, परंतु एका बाजूस उभे राहून दुसऱ्या बाजूकडील गडी हातानें मारण्यास हरकत नाहीं.

२. '**खो**' देणें झाल्यास तो बसणारे गड्याचे पाठीकडूनच दिला पाहिजे. तसेंच ज्या गड्यास 'खो' द्यावयाचा त्या गड्याशेजारीं पिटाळणाऱ्या गड्यानें येऊन नंतर 'खो' द्यावा. लांबून 'खो' म्हणून ओरडूं नये. 'खो' देणें तो खेळणाऱ्या गड्यांना ऐकूं येईल इतक्या मोठ्यानें द्यावा. 'खो' दिल्याशिवाय कोणत्याहि बसणारे गड्यानें उठूं नये. ज्या गड्यास खो द्यावयाचा तो गडी सोडून, म्हणजे त्या गड्याच्या हद्दींत (त्याच्या समोरच्या पाटींत) शरिराचा कोणताहि भाग न राहून मारणारा गडी पुढें गेला तर त्यास 'खो' देतां येणार नाहीं.

३. ज्या गड्यास 'खो' मिळेल त्यानें ज्या दिशेस तो थोडासा जाईल (ज्या दिशेस पावलें फिरवील) त्याच दिशेस गेलें पाहिजे; विरुद्ध दिशेस तो मुळींच परत येऊं शकत नाहीं.

४. मारणाऱ्या गड्यानें एकदां **क** अगर **ख** खुंटाकडे तोंड केलें म्हणजे त्यानें त्याच दिशेस खुंटापर्यंत अगर खुंटाच्या पाटीपर्यंत गेलें पाहिजे अगर बसणाऱ्या गड्यांपैकीं कोणास तरी खो दिला पाहिजे. विरुद्ध दिशेस मुळींच परत येऊं नये. तसच खुंटापासून निघतांना एकदां तो **क ख** ह्या उभ्या पट्याच्या एका बाजूस आला म्हणजे त्यानें दुसऱ्या बाजूस जातां कामां नये. मारणाऱ्या गड्याचा हात अगर पाय खुंटास लागलेला असला तर तो खुंट सोडून निघाला असें होत नाहीं.

५. मारणाऱ्या गड्याची दिशा त्याच्या पावलांच्या दिशेवरून ठरविली जाते. फार झालें तर त्या दिशेचे काटकोनापर्यंत तोंड फिरविण्यास त्यास हरकत नाहीं.मध्येंच तोंड फिरविल्यास पाट्यांशीं समांतर अशा सरळ रेषेंत त्या गड्यानें जावें.

६. खुंटापलीकडील '**ट**' '**ठ**' ह्या अर्धवर्तुळांत तोंडें फिरविण्याबद्दल कोणतेहि नियम लागू नाहींत.

७. मारणाऱ्या गड्यानें खेळणाऱ्या ज्या

गड्यास हातानें स्पर्श केला असेल तो खेळणारा गडी मेला असें समजावें.

८. सरपंचानें उठावयाची इशारत देण्यापूर्वी बसलेल्या गड्यांपैकीं कोणी उठल्यास 'अंडें' झालें असें समजावें. एकापेक्षां अधिक गडी उठल्यासहि एकच अंडें द्यावयाचें.

सामन्याचे नियम.

१. मारणाऱ्या गड्यांपैकीं कोणीहि वरील नियमांचें उल्लंघन केल्यास,

(अ) तसें उल्लंघन करण्यामुळें जर एखादा खेळणारा गडी मरत असला तर तो मेला नाहीं असें समजावें. उल्लंघन मारण्यापूर्वी झालेलें असो अगर मारल्यानंतर झालेलें असो, उल्लंघनाचा फायदा घेऊन मारण्यांत आलें असेल अथवा मारणें व उल्लंघन एकाच कृतीचे भाग असतील तर खेळणारा गडी बाद होऊं शकत नाहीं.

(ब) गडी मारला जावो अथवा न जावो प्रत्येक नियमोल्लंघनास (म्ह. अंड्यास) दोन गुण कमी करण्यांत येतील.

२. प्रत्येक बाजूनें दोन वेळां खेळावें व दोन वेळां दुसऱ्या बाजूचे गडी मारण्याकरतां बसावें.

३. प्रत्येक डावास ८ मिनिटें वेळ दिला जाईल व दोन डावांत ५ मिनिटें विश्रांति दिली जाईल.

४. दिलेल्या वेळांत मारणारे गडी, विरुद्ध बाजूचे जितके गडी मारतील त्यांचे पांचपट गुण त्यांनीं मिळविले असें समजावें. दिलेल्या वेळेच्या आंत जर सर्व गडी मारले तर राहिलेल्या वेळाबद्दल १२ सेकंदपर्यंत १, २४ सेकंदपर्यंत २, ३६ सेकंदपर्यंत ३, व ४८ सेकंदपर्यंत ४, व एक मिनिटपर्यंत ५, या हिशोबानें होतील तेवढे पूर्ण गुण त्यांनीं मिळविलें असें समजावें.

सामन्यांतील अधिकारी वर्ग.

१. सामन्याकरितां एक पंच व दोन सरपंच असे तीन अधिकारी असावेत. प्रत्येक पंचानें अंगणाच्या एकेक अर्धातील निकाल द्यावेत. तसेंच मारणारांपैकीं एखाद्यानें नियमोल्लंघन केल्यास पंचानें 'अंडें' (नियमोल्लंघन) झालें म्हणून जाहीर करावें.

२. पंचाशिवाय एक हिशेबनीस व एक वेळाधिकारी असावा. सरपंचानें योग्य वेळीं प्रत्येक डाव सुरू व बंद करण्याची स्पष्ट सूचना द्यावी. हिशेबनिसानें नोंधवहींत मेलेल्या गड्यांची अंड्यांची व खेळ किती वेळ झाला वगैरे बाबतींची नोंद ठेवावी. वेळाधिकाऱ्यांनीं वेळ मोजावा. सरपंचानें, प्रत्येक पक्षानें डावाच्या शेवटीं किती गुण मिळविले त्याची नोंद ठेऊन ते दर डावास जाहीर करावें. शेवटीं ज्या पक्षाचे गुण जास्त झाले असतील त्या पक्षाचा जय झाला असें जाहीर करावें.

बरोबरी झाल्यास पुरेशी विश्रांति देऊन आणखी एक एक अगर अधिक डाव निकाल होईपर्यंत खेळावेत व त्यांत ज्याचे जास्त गुण होतील त्या पक्षाचा जय झाला असें समजावें.

वि. सू.—वर दिलेल्या कोणत्याहि सामान्य नियमास विरोधी असा विशेष नियम जेथें दिला असेल तेथें तोच विशेष नियम प्रमाण मानावा.

खेळासंबंधीं कांहीं उपयुक्त सूचना.

अनुभव हा सर्वांत उत्तम शिक्षक आहे व खेळाडूस अनुभवानें आपल्या खेळांत बरीच सुधारणा करतां येते. पण चुका करून नंतर त्या अनुभवानें सुधरविण्यापेक्षां चुका टाकणें जास्त श्रेयस्कर असल्यामुळें खालीं कांहीं सूचना केलेल्या आहेत. केवळ पुस्तकीं ज्ञान फारसें उपयोगी नसलें तरी खालील सूचना ध्यानांत ठेवून खेळल्यास प्रत्येक खेळाडूस, विशेषतः नवीन खेळणारास आपल्या खेळांत झपाट्यानें प्रगति करतां येईल अशी खात्री आहे.

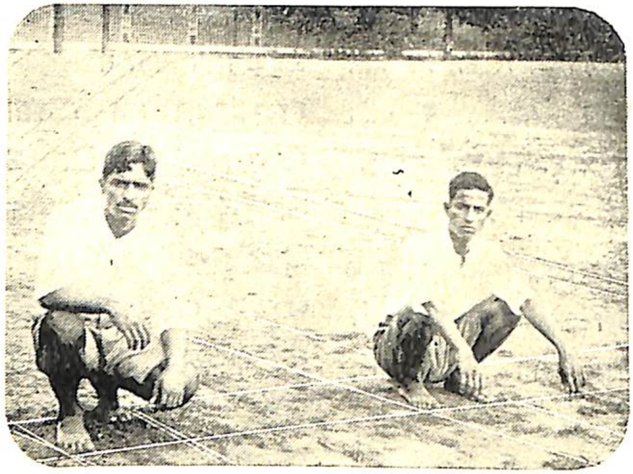
संघाची निवडणूक.

कोणत्याहि संघास विजयी व्हावयाचें असेल तर त्या संघानें स्वतः शक्य तितका जास्त वेळ खेळलें पाहिजे व सामनेवाल्या संघास 'अंडीं' न करतां शक्य तितक्या कमी वेळांत मारलें पाहिजे. अर्थात् ह्या गोष्टी ध्यानांत ठेवूनच संघांतील गड्यांची निवडणूक केली पाहिजे. कांहीं गडी फार जलद धांवणारे व चलाख असतात तर काहीं गडी फारसे जलद धांवणारे नसले तरी फार दमदार असतात. पहिल्या प्रकारचे गडी सामान्यतः खेळण्यापेक्षां मारण्यांत जास्त उपयोगी पडतात तर दुसऱ्या प्रकारचे गडी मारण्यांत फारसे नसले तरी साखळीचा खेळ खेळण्याच्या बाबतींत उपयोगी पडातात. कांहीं खेळाडूंस सामनेवाला गडी थोडक्यांत निसटतो आहे असें दिसतांच 'अंडें' करण्याचा मोह अनावर होतो. अशा गड्यांस मधून मधून सूचना दिल्यास फारसें नुकसान होत नाहीं. खेळण्यांत व मारण्यांत पटाईत असे गडी मिळाले तर उत्तमच; नाहींपेक्षां आपला संघ खेळण्यांत व मारण्यांत शक्य तितका बलवान् होईल अशा तऱ्हेनें चांगले दमदार, चपळ व नियमोल्लंघन न करणारे असे गडी पसंत करावे. क्रिकेटच्या सामन्यांतहि केवळ बॅटिंग अगर बोलिंगमध्यें बलवान असलेल्या संघापेक्षां दोन्ही बाबतींत सारखा सरस असलेला संघच विजयी होतो.

बसणाऱ्या अगर मारणाऱ्या संघास सूचना.

(१) या संघांतील गड्यांनीं चित्र नं. ९० यांत दाखविलेल्या नं. १ या बैठकीनुसार बसावें. म्हणजे आपल्या बसण्यानें मारणाऱ्या गड्यास आपल्या शरिराचा, विशेषतः हातांचा अडथळा न होतां आपल्या जवळून धावतां येऊन पलीकडील गड्यास मारणें सुलभ जातें व आपणासहि ह्या तऱ्हेनें बसल्यास खो मिळतांच चटकन उठतां येतें. फार वेळ अशा तऱ्हेनें बसतां येत नसल्यास अगर असें बसल्यानें थकवा येत असल्यास मधून मधून आपल्यापासून दूर खेळ चालतो त्यावेळीं बैठक सोईप्रमाणें बदलावी, पण खो आपल्याजवळ येत आहे असें पाहून चटकन पूर्ववत् बसावें.

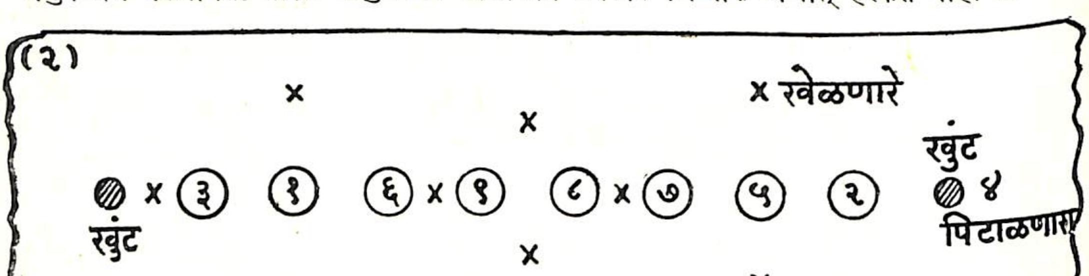
नं. १



नं. २

खेळ नं. ५२ चित्र नं. ९०

चित्र नं. ९१ यांत दर्शविल्याप्रमाणें चपळ व मारण्यांत पटाईत असे गडी खुंटाकडे बसवावे. नं. १ हा गडी सर्वांत उत्तम असावा व बाकीचे उत्तम गडी चित्रांत दर्शविल्याप्रमाणें अनुक्रमानें बसवावेत. वरील अनुक्रमांत थोडाफार फेरफार करण्यास अर्थात् हरकत नाहींच.



खेळ नं. ५२ चित्र नं. ९१

(३) पाणी पाजणारानें बाजूस उभे असलेल्या गड्यांस पिटाळत खुंटाकडे आणावें व जरुरीप्रमाणें नं. १, ३ अगर ६ यांस खो द्यावा. ह्या जागीं चांगले गडी असल्यामुळें व अर्धवर्तुळांत वाटेल तसें तोंड फिरवून धांवतां येत असल्यामुळें, तसेंच खेळणारास खुंटाजवळ वळसा घालावा लागत असल्यामुळें एक तरी गडी हातीं लागतोच.

(४) दिलेल्या वेळांत जितके जास्त गडी मरतील तितके जास्त गुण मिळत असल्यानें कच्चे गडी आधीं मारावे. अनुभवानें डावाच्या सुरवातीसहि ही परीक्षा करतां येते. नाहींपेक्षां पहिल्या डावाच्या अनुभवावरून कच्चा गडी कोणता तें पाहून ठेवावें व त्याचा फायदा दुसऱ्या डावांत घ्यावा. भारी गड्यांच्या नादीं लागल्यानें ठराविक वेळांत कमी गडी मारले जाऊन नुकसान होतें. शिवाय कच्चा गडी आधीं मारल्यानें दुसरा एक फायदा होतो.

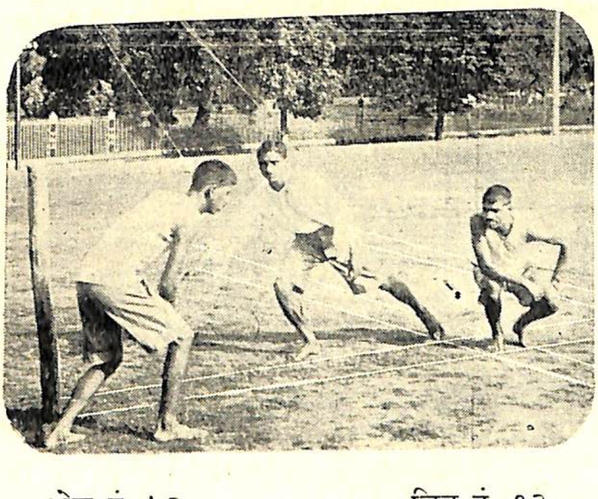
डावाच्या सुरवातीसच एक दोन मिनिटांत दोन तीन गडी मारले म्हणजे आपणास एक प्रकारचा उत्साह येतो व सामनेवाला संघ जरा घाबरून उत्साहरहीत होतो. उलट पक्षीं भारी गडयाच्या मागें लागल्यानें पहिलाच गडी मारविण्यास वेळ लागतो व त्याचा परिणाम उलट होतो.

(५) एका गडयाच्या मागें लागून तो मरेपर्यंत त्याचा पाठलाग सोडणें मुळींच इष्ट नाहीं. तथापि पुष्कळ वेळां खेळ चालू असतां दुसऱ्या गडयावर हल्ला चालू आहे असें पाहून खेळणाऱ्या गडयांपैकीं कांहीं बेसावधपणें बाजूस उभे असतात. अशावेळीं ह्यांपैकीं एखाद्या गडयावर अचानक तडफेनें हल्ला केल्यास तो गडी भांबावून सांपडण्याचा बराच संभव असतो. तसेंच दुसऱ्याचा पाठलाग चालू असतां कांहीं गडी सावध पण जवळच बाजूस उभे असतात. अशावेळीं पहिल्याचा पाठलाग सोडून वेग थांबवून झटक्यानें बाजूच्या गडयावर झांप टाकल्यास तो आटोक्यांत येण्याचा संभव असतो. मात्र पहिला गडी दमून सापडण्याच्या बेतांत आला असेल त्यावेळीं दुसऱ्यावर असा हल्ला करणें नुकसानकारक होतें. कारण दोन्ही गडी निसटतात व परत पहिल्या गड्याचा पाठलाग करण्यास ५–१० सेकंद लागतात.

(६) सांखळीचा अगर नागमोडी खेळ खेळणारा गडी केव्हां केव्हां पकडणाऱ्या गडयांच्या गतीचा अंदाज न करतां सारखा नागमोडी धांवत असतो. अशा वेळीं एखादा खो चुकविल्यानें खेळणारा गडी समोर येऊन सांपडण्याचा बराच संभव असतो; मात्र ज्या गडयास ‘ खो ’ मिळाला नाहीं त्या गडयानें ‘ खो ’ मिळणार ह्या समजुतीनें उठण्याचा प्रयत्न केल्यास नियमोल्लंघन होऊन शिवाय खेळणारा विशेष सावध व्हावयाचा.

(७) सांखळीचा खेळ खेळणाऱ्या गडयानें सांखळ सोडून सरळ जाण्यास सुरवात केल्यास ‘ खो वर खो ’ न देतां (खुंटापासून तिसऱ्या अगर दुसऱ्या गडयानें आपल्या पुढच्या गडयास खो न देतां) खेळणाराचा खुंटापर्यंत एकदम पाठलाग करावा म्हणजे गडी खुंटाकडे असतांना अगर वळतांना मारला जाण्याचा बराच संभव असतो.

(८) खेळणारा गडी धरणाऱ्या गड्याच्या अगोदर खुंटाकडे जाऊन पोहोचल्यास त्यास मारणें कठीण जातें. अशा वेळीं चित्र नं. ९२ यांत दाखविल्याप्रमाणें पाठलाग करणाऱ्या गड्यानें बसणाऱ्या गड्याच्या मागें दोन्ही रेषेंत एक पाय ठेवावा व दुसरा पाय खुंटाच्या दिशेंत



खेळ नं. ५२ चित्र नं. ९२



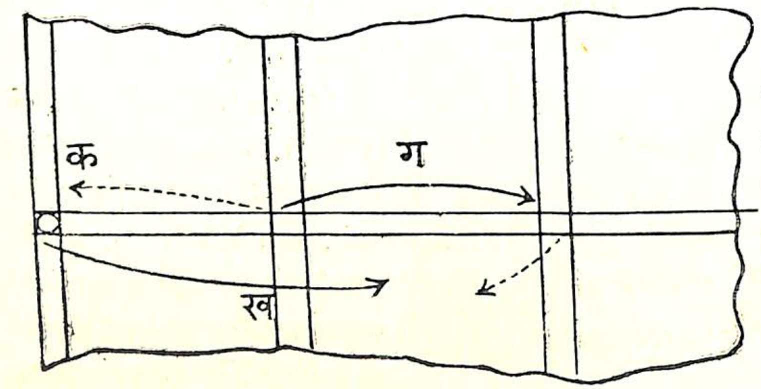
खेळ नं. ५२ चित्र नं. ९३

टाकून आपण खो न देतां सरळ खेळणाऱ्याच्या मागेंच जात आहे अशी हूल दाखवावी व नंतर तोंडानें खो म्हणावें. खेळणाऱ्या गड्याची हा आपल्या मागेंच येत आहे अशी गैर समजूत होऊन तो आयताच 'खो' दिलेल्या गड्यासमोर येतो.

(९) खुंटाजवळ असणारा गडी जमल्यास खुंटावरून उडून अगर चित्र नं. ९३ यांत दर्शविल्याप्रमाणें आंतून हात लांब करून मारावा. मात्र असें करतांना आपला तोल संभाळण्याची व आपले पाय क ख या पाटींत अगर पलीकडे न जाऊं देण्याची खबरदारी घ्यावी.

(१०) आंतील नागमोडी उत्तम खेळूं शकणारा पण डाव चालू असतां दुसऱ्या खेळणारांस अडथळा होऊं नये म्हणून बाहेर उभा असणाऱ्या गड्यास झपाट्यानें पाठलाग करून बाहेरच्या बाहेर मारावा. एकदां आंत शिरून त्याचा नागमोडी खेळ व्यवस्थित सुरू झाला म्हणजे त्यास मारणें कठीण जातें.

(११) कच्चे गडी त्वरेनें 'खो वर खो' देऊन दमांत मारावें.



खेळ नं. ५२ चित्र नं. ९४

(१२) खुंटाजवळ उभा असणारा गडी, खुंटाकडील शेवटच्या गड्यास खो दिला म्हणजे खो मिळालेला गडी (चित्र नं. ९४) खुंटाच्या बाजूस क या दिशेस धांवून आपला पाठलाग करणार या समजुतीनें ख ह्या दिशेंत धांवतो. अशावेळीं खो

मिळालेल्या गड्यानें नेहमींप्रमाणें खुंटांकडे न जातां चटकन ग या दिशेस धांवून जवळच्या गड्यास खो द्यावा म्हणजे खेळणारा गडी बहुधा मारला जाण्याचा संभव असतो. प्रसंगावधान राखून खेळणारा गडी डावांत शिरला तर खो मिळालेल्या गड्यानें परत खुंटाजवळच्या गडयास खो द्यावा.

(१३) पाठलाग करणारा गडी बहुत करून खेळणाऱ्या गडयास मारतांना त्याच्या पाठीस हात लावतो. हें जरी खरें असलें तरी केवळ पाठीस शिवण्याचा अगर मारण्याचा प्रयत्न न करतां शरिराचा जो भाग मागें अर्थात् आपल्यापासून जवळ असेल त्यास हात मारण्याचा प्रयत्न करावा. केवळ पाठीवर मारण्याचीच संवय असणारास आटोक्याबाहेर वाटणारा गडी मागच्या पायास शिवून मारतां येतो. उदाहरणार्थ चित्र नं. ९५ यांत दाखविल्याप्रमाणें बाहेरचा गडी अ या ठिकाणीं पाठलाग करणाराच्या कधींकधीं आटोक्यांत आलेला असतो. पाठलाग चुकविण्यासाठीं या ठिकाणीं तो डावांत शिरून पलीकडे जातो. पाठलाग करणारास पलीकडे जाणें अगर क ख या पाटींत पाय देखील टाकणें शक्य नसल्यामुळें पकडणारास दिशा बदलण्यासाठीं व अंडें होऊं नये म्हणून आपली गति एकदम आवरावी लागते. अशा वेळीं खेळणाराच्या पाठीवर मारण्याचा प्रयत्न न करतां, एकदम वाकून झांप टाकून चित्र नं. ९५ यांत दाखविल्याप्रमाणें खेळणारांच्या मागच्या पायास शिवावें.

(१४) शेवटीं मुख्य गोष्ट ध्यानांत ठेवायाची कीं गडी हातांतून थोडक्यांत निसटला तरी हरकत नाहीं पण नियमोल्लंघन करून त्यास मारण्याचा प्रयत्न करूं नये. अंडे केल्यास गडी जिवंत तर राहतोच शिवाय प्रत्येक अंड्यामागे प्रतिपक्षाचा खेळ दोन पंचमांश मिनिटानें वाढतो.

(१५) बाहेरचा गडी आपल्यासमोर असल्यास खो मिळाल्यावर अमुक एका दिशेस पाय न टाकतां खेळणारा गडी ज्या दिशेस



खेळ नं. ५२ चित्र न. ९५

जाईल त्या दिशेस पाठलाग करतां यावा यासाठीं सरळ दोन्ही रेषेंत पाय टाकीत पुढें जावें. खेळणारा गडी अमुक एक दिशेस धावूं लागला म्हणजे तो परत आपणास झुकांडी देऊन दिशा बदलूं शकणार नाहीं अशी खात्री करून त्याच्या मागें धावावें. सरळ जातांना वेग व सावधानता दोन्ही संभाळून झपाट्यानें उठून पुढें सरसावलें पाहिजे. विना-कारण फाजील सावधगिरी बाळगून सावकाश पुढें पाय टाकीत गेल्यास वेळ फुकट जातो व खेळणारा सरळ डावांत शिरतो.

(१६) खेळणाराचें खुंट हें साधारणतः मृत्युस्थानच होय, म्हणून खेळणारांस नेहमीं खुंटाजवळ आणण्याचा प्रयत्न करावा. खेळ-णारा खुंटाजवळ न सांपडल्यास पुढील खो अशा रीतीनें द्यावा कीं खेळणारास दुसऱ्या खुंटापर्यंत पळण्याची संधि न मिळतां पुन्हां पहिल्याच खुंटाजवळ यावें लागेल.

खेळणाऱ्या गड्यांस सूचना.

(१) खेळणाऱ्या गड्यांनीं चित्र नं. ९१ यांत दर्शविल्याप्रमाणें अगर तशाच दुसऱ्या तऱ्हेनें एकमेकांस अडथळा होणार नाहीं अशा तऱ्हेनें उभें रहावें.

कमी गतीच्या परंतु दमांत भारी अस-णाऱ्या गड्यांनीं सांखळीचा आंतील खेळ खेळावा. आपली गति आपल्या मर्जीप्रमाणें कमी अधिक न करतां पाठलाग करणाऱ्या गड्यांच्या गतीप्रमाणें बदलली पाहिजे.

साधारणतः पाठलाग करणारा व आपण यांमध्यें एका गड्या इतकेंच अंतर असलें पाहिजे. ह्या खेळांत एक गति लागत असल्यानें व फारशी जोखीम नसल्यानें दम खुंटेपर्यंत मार खाण्याची फारशी भीति नसते. चपळ व तडफदार गड्यांनीं खेळ खेळावा. बाहेरच्या खेळांत झुकांड्या अगर हुलकावण्या देणें ही अत्यंत महत्वाची बाब होय. शब्दांनीं वर्णन करणें किंवा चित्रें देऊन स्पष्टीकरण करणें ह्या दोन्ही गोष्टी ह्या ठिकाणीं उपयोगी पडण्यासारख्या नाहींत. पाठलाग करत येणाऱ्या गड्याचा वकूब, आपल्या स्वतःच्या अंगातील चपलता व योग्य समय ह्या तीन्ही गोष्टींकडे नीट अवधान देऊन हुलकावणी देण्याचा प्रयत्न करावा. खेळणारा गडी ज्या हुलकावण्या देतो त्यांचे साधारण ठोकळ मानानें दोन प्रकार पाडतां येतील.

(१) खेळणारा पुढें असतो व त्याची पाठ पकडणाऱ्या गड्याकडे असते.

पाठलाग करणारा गडी आपल्यापेक्षां कमी गतीचा असल्यास त्यास आपल्या नजीक येऊं देऊन आपण मार खाणार असें दर्शवावें व नंतर एकदम झटक्यांत एका बाजूस वळावें. मारणारा गडी सरळ मारण्याचा प्रयत्न करीत पुढें निघून जातो.

(२) आड्यापाट्यांतील दोघांचींहि तोंडें एकमेकांसमोर असतांना.

खेळणारा गडी ज्या गड्याच्यासमोर उभा असतो त्या गड्यास खो मिळाला म्हणजे तो सरळ खेळणाऱ्यावर रोख धरून येत असतो. ह्यावेळीं ही झुकांडी द्यावयाची असते. ही हुलकावणी म्हणजे एक प्रकारचा पाट्यांचा खेळच होय. झुकांडी देणें म्हणजे आधीं एका दिशेंत धांवून नंतर मारणाऱ्या गड्यास पाठ-

लाग करतां येणार नाहीं अशा रितीनें दिशा बदलणें होय. ती कशी द्यावयाची हें पुस्तकापेक्षां अनुभवानेंच जास्त समजते. पाठलाग करणाऱ्याची गती व दिशा व प्रसंगनिर्मित परिस्थीति यांचा योग्यसमयीं फायदा घेतला तरच झुकांडी लागू होते. केव्हां केव्हां सरळ हुलकावणी न देतां, झुकांडी देण्याचा धाक दाखवून मारणाऱ्या गड्यास थबकत थबकत व हळुहळु पाठलाग करण्यास भाग पाडून वेळ काढतां येतो.

बाहेरच्या खेळांत गती कमी जास्त करावी लागत असल्यामुळें व हूल चुकून झुकांडी अंगावर आल्यास प्रसंगावधान राखून डावांत शिरावें लागत असल्यानें चपळ व तडफदार गड्यानें हा खेळ खेळावा. नागमोडी खेळ सरळ असल्यानें ह्या खेळांत बराच वेळ काढतां येतो. बाहेरच्या खेळांतहि प्रत्येक लागू झालेल्या पलाटीमागें दोन चार क्षण विश्रांती मिळून बराच वेळ जातो. परंतु हा खेळ त्या मानानें जरा जोखमीचा असून गती कमी जास्त करावी लागत असल्यामुळें कमी धांवूनहि विशेष थकवा येतो.

(३) बाहेरच्या गड्यानें आंत शिरतांना आपल्या बाजूस तोंड असलेल्या गड्याजवळून आंत शिरावें म्हणजे पाठलाग करणारास त्या गड्यास 'खो' देतां येत नाहीं. उलट त्यास गती न आवरतां आल्यास 'अंडे' होण्याचा संभव असतो.

(४) दुसऱ्या गड्यांचा पाठलाग चालू असतां आपण, त्यास अडथळा होणार नाहीं. पण आपणांवर हल्ला झाल्यास बचाव करतां येईल अशा सावधगिरीनें बाजूस उभें रहावें.

(५) कच्च्या गड्यावर सारखा हल्ला चालू असल्यास चपळ व भारी गड्यांनीं त्याचा बचाव करण्यासाठीं व त्यास थोडी थोडी विश्रांती देण्यासाठीं सावधगिरीनें मारा आपल्या अंगावर घेण्याचा प्रयत्न करावा.

(६) बसणाऱ्या गड्यांपैकीं पाठलाग करण्यांत पटाईत गडी कोणते व कच्चे व अंडीं करणारे गडी कोणते तें पाहून ठेवावें. भारी गडी पाठलाग करीत असल्यास जोखमीचा खेळ न खेळतां सरळ डावांत शिरून त्यास दुसऱ्या गड्यास 'खो' देण्यास भाग पाडावें व हलक्या गड्यास शक्य तितका झुलवून वेळ काढावा.

(७) सांखळीचा खेळ खेळणारानें 'खो' वर 'खो' चालू असतां मधून मधून उलट फिरून झुकांडी द्यावी. बसणाऱ्या गड्याचें पुढच्या गडयास त्वरेनें खो देण्याकडे लक्ष असल्यामुळें झुकांडी लागू होते. मात्र झुकांडी योग्यवेळीं व योग्य अंतर राखून द्यावी नपेक्षां मारणाराच्या ध्यानांत येऊन त्यानें चटकन हात लांब केल्यास मारलें जाण्याचा संभव असतो.

(८) डावांत खेळणारानें खुंटाजवळील बसलेल्या दुसऱ्या अथवा तिसऱ्या गड्यापर्यंत पोहोंचल्यावर नागमोडी न धांवता सरळ खुंटाकडें धांवावें. पाठलाग करणारे खो वर खो देत असल्यानें अर्थात नागमोडी धांवत असल्यानें व नागमोडी रेषेपेक्षां सरळ रेषा कमी लांबीची असल्यानें खेळणारा गडी (सरळ धावल्यास) पाठलाग करणाऱ्यांपूर्वीच खुंटाकडे जाऊन पोहोचतो. शेवटीं मुख्य गोष्ट ध्यानांत ठेवावयाची कीं पुष्कळ वेळ काढ-

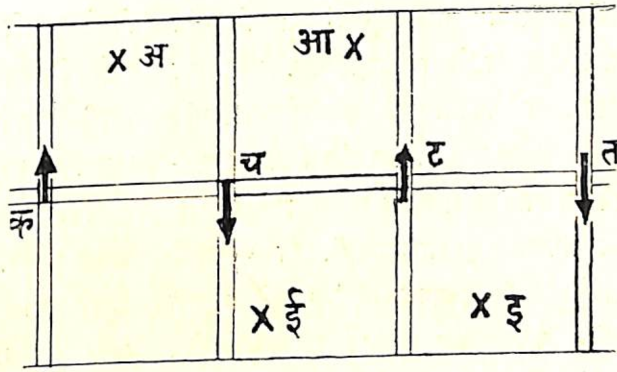


खेळ नं. ५२ चित्र नं. ९६

ण्याच्या हतूनें जोखमीचा खेळ विनाकारण खेळूं नये. प्रथम आपला नेहमीचा खेळ रितसर खेळावा व नंतर हुलकावणीचा खेळ खेळून साधल्यास वेळ काढण्याचा प्रयत्न करावा.

(९) पाठलाग करणारा गडी आपण नागमोडी खेळ खेळत असतां एखादा खो चुकवून आपण पलीकडे असतां हात लांब करून शिवण्याचा प्रयत्न करतो. अशा वेळीं आपण शरीर मागें (मारणाऱ्यापासून लांब) करावें अगर एकदम वांकून त्याचा हात चुकवावा (चित्र नं. ९६).

(१०) पिटाळणाऱ्या पक्षांतील दोन गडी विशेष कच्चे आहेत असें आढळून आल्यास त्यांच्याच भोंवतीं घिरट्या घालीत बसून त्यांच्या कच्चेपणाचा शक्य तितका फायदा करून घेणें हितावह असतें. समजा **क** व **त** हे कच्चे गडी आहेत व खेळणारा **अ** या ठिकाणीं आहे. (चित्र नं. ९७) अशा वेळीं खेळणाऱ्यानें **क** ला खो मिळाल्यावर **ट** च्या पाठीमागें जाऊन **क** यास **च** ला खो देण्याची संधि न देतां झुलवीत **आ** पर्यंत जावें; तेवढ्यांत **क** यानें **च** ची पाटी ओलांडली कीं त्वरेनें दुसऱ्या अर्धांत घुसून **त** समोर **इ** या ठिकाणीं यावें. **त** ला खो मिळाला कीं त्याला झुलवित नेऊन **ट** चा खो सोडावयास लावावें व नंतर त्वरेनें पूर्वीच्या अर्धांत **क** समोर यावें. **क** स खो मिळाला कीं पुन्हां त्यास पूर्ववत् झुलवित न्यावें. या जाळ्यांत सांपडून **क** व **त** एकमेकांस खो देत सुटतात व खेळणारास तेथल्या तेथें **च ट** भोंवतीं घिरट्या घालीत राहण्याची संधि मिळते. ही झुलवाझुलव पहात असतां पिटाळणाऱ्या पक्षांतील इतर गड्यांचा संताप होतो



खेळ नं. ५२ चित्र नं. ९७

पण निमूटपणें पहात स्वस्थ बसल्याशिवाय त्यांस गत्यंतर नसतें. खेळणारास मात्र प्रतिक्षणीं आपण हातांत सांपडत असल्याची खोटी हुल देतां येणें व त्वरेनें बसलेल्या गड्यास स्पर्श होऊं न देतां दिशा बदलून दुसऱ्या अर्धांत घुसतां येणें या कला साधल्या पाहिजेत. वरील खेळामुळें खुंट चुकवितां येतो हाहि त्याचा मोठा फायदा आहे.

दोन्ही संघांस सूचना—वर दोन्ही संघास सूचना केल्या आहेत. त्यांवरून प्रत्येक संघास सामनेवाला संघ काय युक्त्या लढवणार व अशा वेळीं आपण काय धोरण ठेवावयाचें याचा अंदाज करतां येईल. प्रत्येक गड्यानें आपलें व दुसऱ्याचें बळ व परिस्थिति पाहून प्रसंगावधान राखून त्याप्रमाणें पाठलाग अगर खेळ केला पाहिजे.

ह्या खेळांत, खेळणाऱ्या संघास दौडीचा व बसणाऱ्या संघास दौडीचा व बैठकांचा असा दोन तऱ्हेचा व्यायाम होतो. खोखोच्या खेळांतील प्राविण्य चपलता, दम व प्रसंगावधान या तीन गोष्टींवर मुख्यतः अवलंबून आहे. यासाठीं प्रत्येक गड्यानें आपली गति व दम वाढविण्यासाठीं दररोज अगदीं थोड्या बैठका काढाव्या व शंभर यार्डांची दौड करावी. दौड जास्त केल्यास हरकत नाहीं पण बैठका मात्र जरूरीपेक्षां जास्त काढूं नयेत. बैठका जास्त काढल्यास पाय जड होऊन धांवण्याची गति कमी होईल. दम वाढविण्यासाठीं मैलभर पळण्याची संवय ठेवल्यास उत्तम.

आट्यापाट्या.



ले० रा. शं. म. बापट, बडोदें.
२८ व्या. शा.

आट्यापाट्या (खेळ नं. ५३)—हा खेळ असा आहे कीं ज्या खेळांत एकच वेळीं खेळांतील सर्व खेळाडूंना खेळतां येतें. ह्या वैशिष्ठ्यामुळें हा खेळ मनोरंजक तसाच भरपूर व्यायाम करून देणारा आहे. हा खेळ कित्येक वर्षांपासून महाराष्ट्राप्रमाणें गुजराथेंतहि प्रचारांत आहे.

आट्यापाट्या हा खेळ पूर्वीं शिमग्याच्या सणांत म्हणजे फाल्गुन मासांत खेळण्यांत येत असे. हा खेळ अडाणी व अशिक्षित अशा लोकांकडून खेळला जात असल्यानें जे कांहीं ढोबळ नियम पाळण्यांत येत ते लिहून ठेवलेले किंवा सर्वसामान्य म्हणून गणलेले नसत. दरेक गांवाच्याच नव्हे तर

गांवाच्या दरेक आळींत सुद्धां या नियमांत बराच फरक असलेला दिसून येई. ज्या त्या ठिकाणच्या लोकांनीं आपल्या सोईप्रमाणें यांत फेरफार केलेला असे. यामुळें नियमांत एक-वाक्यता राहिली नाहीं व आमच्या रुढीप्रीयते-मुळें यांत फरकहि झाला नाहीं. या कारणानें त्या वेळीं 'आट्यापाट्यांचे' सामने म्हणजे बहुतेक मारामारीचे प्रसंगच समजण्यांत येत व मंडळी सामन्यास निघाली कीं हातांत काठ्यालाठ्या वगैरे डोकीं ठेचण्याचीं आयुधें घेऊनच निघत. या युद्धप्रसंगाच्या भीतीमुळेंच पांढरपेशा वर्ग यांत भाग घेण्यास मुळींच धजत नसे.

पाट्यांची लांबीरुंदी किंवा संख्या ठरलेली नसे. त्यामुळें खेळाडूंची संख्याहि निश्चित ठर-लेली नसे. खेळणारी मंडळी आपल्या आळींत सडकेवर अगर मोकळ्या जागीं किंवा जवळ पास एखादें मैदान असल्यास तेथें आपल्या जरुरीप्रमाणें २०–२१ फूट लांबीच्या पाट्या पाण्यानें अदमासानें पाडीत असत. पाट्या पाण्यानें पाडीत असल्यानें त्यांची लांबी-रुंदी एकसारखी नसे. कांहीं ठिकाणीं कांडें चिरण्याची पद्धति फारशी नव्हती. यामुळें खेळाडू कमी असल्यास कपाळपाटीवर गडी ठेवण्यांत येत नसे आणि पहिली कुंडी दुसऱ्या पाटींतच करण्यांत येत असे. 'कपाळपाटी', 'चांभारपाटी', 'लोणपाटी' हीं पाट्यांचीं नांवें इकडे प्रचारांत नव्हतीं. 'तोंड' किंवा 'लोण' याला इकडे 'भावी' असें म्हणत असत. चांभारपाटीच्या बाहेर मृदुंगपाटी-समोर खेळणारांपैकीं एक गडी उभा राही व मृदुंगपाटीच्या गड्याच्या हातावर त्यानें टाळी दिली म्हणजे खेळास सुरवात होत असे. जेव्हां कांडें चिरून खेळत तेव्हां मृदुंगास पुन्हा टाळी द्यावी लागे. टाळी देणारास तो पाट्यांच्या हद्दींत येईपर्यंत मृदुंगास मारण्याचा अधिकार नसे. पाटी धरण्याचे नियम बरेच कडक असत. पाटी धरणारास गडी मारतांना जरा सुद्धां उजव्या अगर डाव्या बाजूस वळावयाचें नसें. म्हणजे 'लोण' येण्यापूर्वी चांभारपाटीकडे व लोण आल्यावर फक्त लोणपाटीकडेच त्याचें तोंड असावयाचें. कित्येक ठिकाणीं हात–पोंचीनें मारणेंहि पाटी-वाल्यास वर्ज्य असें; म्हणजे पाटीवाल्यानें त्याच्या पाटींतील गड्यास हात लांब करून पाटींत असतांना केव्हांहि मारावयाचें नाहीं. फक्त गडी पाटी ओलांडून जाऊं लागला कीं त्यास मारावयाचें हा नियम येथें रूढ नव्हता. डावांत कितीहि पाट्या ओलांडल्या तरी जर एखादा गडी पहिल्या पाटींत मारला गेला तर त्याच्या संघाला शून्य गुण मिळत अशी पद्धति नागपूर-कडे पहाण्यांत आली होती. एकानें लोण आणलेलें दुसऱ्यास उपयोगी पडत नसे. प्रत्येकास लोणपाटीपर्यंत जाऊन तेथून पाट्या खेळत वर यावें लागें. म्हणजे एखादा गडी लोणपाटी ओलांडून, तसेंच पुढील पाटी ओलांडून लोण पाटीच्या अलीकडील दुसऱ्या पाटींत आला व-त्या पाटींत त्याच्याच बाजूचा गडी खेळत असला तर त्यास त्याच पाटींत लोण मिळत नसे, पण त्यास लोण पाटीपर्यंत जावें लागत असे. या पद्धतींत एका खेळाडूचा लाभ दुसऱ्यास मिळत नसे म्हणजे संघशक्तीचा फायदा मिळत नव्हता. मात्र एखाद्या गड्यानें लोण आणून चांभारपाटी ओलांडली कीं मग सर्व गड्यांना

चांभार पाटीपर्यंत पास्या खेळत येण्याची जरूरी नसे. एकानें लोण पुरें केलें म्हणजे ' दोरया ' झाला असें म्हणत व सर्व गड्यांना पुन्हां खेळण्यास बोलावण्यांत येई. पूर्वी पाटी-साठीं गुण ठरविलेले नसत, परंतु सामन्याचा जय, पराजय किती जास्त ' दोरये ' झाले यावरून ठरविण्यांत येई. तसेंच तीन किंवा चार गडी मारण्याची अट नसे. एक गडी मारला गेला म्हणजे खेळणाऱ्या पक्षाचा डाव संपे व त्यास पास्या धराव्या लागत. या जुन्या पद्धतींत याप्रमाणें एकाच्या चुकीकरितां सर्व संघाचें नुकसान होत असें व इतर खेळाडूस आपलें कौशल्य दाखविण्यास सवड नसे. एका गड्याच्या चुकीमुळें दुसऱ्या गड्यांच्या कौशल्यावर विरजण पडत असे. एकानें आणलेल्या ' लोणाचा ' उपयोग दुसऱ्यास होत नसल्यानें प्रत्येकास पाटी खेळावी लागे. यामुळें सर्व खेळाडूंची पाटी फोडण्याची तयारी चांगली होत असे किंवा होणें जरूर असे. कुंडींतून दोन पायांनींच जाण्याची अट नव्हती. एका पायानें सुद्धां जातां येत असें. पडतांना पाटी बाहेर हात किंवा पाय ठेवून पडतां येई. कित्येक ठिकाणीं मृदुंगासच नव्हें तर पाटीवाल्यास सुद्धां पायानें गडी मारण्याची मोकळीक होती.

येथपर्यंत ' आट्यापाट्यांच्या ' जुन्या स्वरुपाचें वर्णन झालें. आतां त्यांत सुधारणा कशा झाल्या तें पाहूं. परंतु तत्पूर्वी सुधारणा करतांना जे नवीन शब्द अगर नांवें वापरण्यांत आलीं, तसेंच पास्यांचीं मापें वगैरे नक्की करण्यांत आलीं, त्याचें स्पष्टीकरण केल्यास, ' आट्यापाट्या ' या खेळाची सुधारलेल्या नवीन स्वरुपाची माहिती समजण्यास जास्त सुलभ होईल. म्हणून वरील गोष्टींचें स्पष्टीकरण या ठिकाणीं केल्यास अनाठायीं होणार नाहीं.

आट्यापाट्यांचें क्षेत्र खालींलप्रमाणें आहे. (चित्र नं. ९८).

आकृतीची समजूत.

१. प्रत्येक पाटी १३ इंच रुंद व २३ फूट १ इंच लांब (१०–९ प्रमाणें) असावी.
२. सूरपाटी १३ इंच रुंद व ८९ फूट १ इंच लांब (अ–ओ) असावी.
३. सूरपाटीच्या योगानें प्रत्येक पाटीचे दोन समान भाग झाले पाहिजेत.
४. एका पाटीच्या बाहेरील रेषेपासून शेजारील पाटीच्या बाहेरील रेषेपर्यंत अंतर ११ फूट असावें.
५. प्रत्येक कांडेछेद (अ) हा १३ इंचाचा चौरस असावा.
६. आखलेल्या क्षेत्राचे प्रत्येक बाजूस निदान १० फूट जागा मोकळी असावी.
७. एकंदर पास्या ९ (उदा. १–१८, ३–१७, या आडव्या) असाव्या.
८. सोळा वर्षांतील लहान खेळाडूंसाठीं पास्यांची लांबीरुंदी खालींलप्रमाणें निश्चित केली आहे.
   अ. पाटी १२ इंच रुंद २१ फूट लांब असावी.
   आ. पाटीच्या बाहेरील रेषेपासून शेजारील पाटीच्या बाहेरील रेषेपर्यंत अंतर १० फूट असावें.

इ. सूरपाटी १२ इंच रुंद ८१ फूट लांब असावी.

व्याख्या.

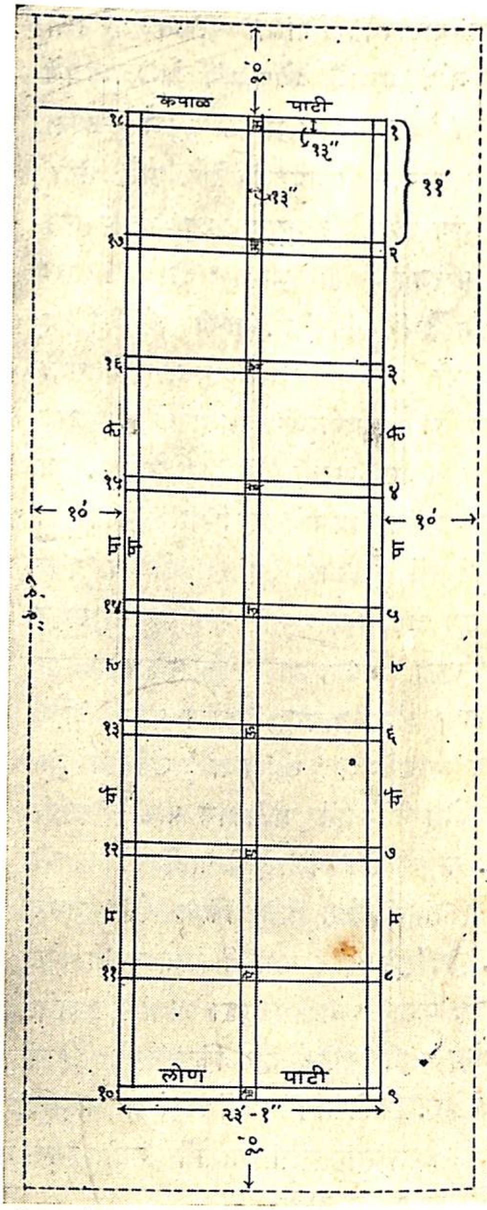
१. **चांभारपाटी**—पहिल्या पाटीस (उदा. १–१८) कपाळ-पाटी अथवा चांभारपाटी म्हणतात.

२. **लोणपाटी**—शेवटच्या पाटीस (उदा. ९–१०) लोणपाटी म्हणतात.

३. **सूरपाटी**—आडव्या पाट्यांस दुभागणाऱ्या उभ्या पाटीस मृदुंग अगर सूरपाटी किंवा सूर म्हणतात (उदा. अ–ओ).

४. **कांडेंछेद**—सूरपाटी व इतर आडव्या पाट्या यांनीं होणाऱ्या प्रत्येक चौरस छेदास कांडेंछेद असें म्हणतात.

५. **पाटीचें कांडें** — सूराच्या योगानें झालेल्या पाटीच्या प्रत्येक विभागास (अर्ध्या पाटीस) पाटीचें कांडें म्हणतात.



खेळ नं. ५३ चित्र नं. ९८

६. **सूरकांडें**—दोन पाट्यामधील सूराच्या भागास सूरकांडें म्हणतात (उदा. अ–आ.).

७. **चौक**—जवळच्या दोन पाट्यांचीं एकाच बाजूचीं दोन कांडीं व त्यांना जोडणारें सूराचें कांडें व मर्यादारेषा यांनीं मर्यादित असलेल्या जागेस चौक म्हणतात.

८. **कांडें चिरणें**—सूरानें डावाच्या सुरवातीस कपाळपाटींतील कांडेंछेदांत आपलें पाऊल अगर त्याचा कोणताहि भाग ठेऊन दुसऱ्या पाटींतील कांडें-

छेदांत आपलें पाऊल अगर त्याचा कोणताहि भाग टाकून पुन्हां कपाळ-पाटींतील कांडें छेदांत तें पाऊल अगर त्याचा भाग टाकणें यास कांडें चिरणें असें म्हणतात. (बडोदें येथें कांडें-छेदांत सबंद पाऊल टाकण्याचा नियम आहे.) (अ पासून आ पर्यंत जाऊन परत अ पर्यंत येणें).

९. **पाटीवाले व खेळणारे**—विरुद्ध पक्षास आडविण्यासाठीं जे खेळाडू पाट्या धरतात (पाटीवर उभे रहातात) ते पाटीवाले व पाट्या ओलांडण्याचा प्रयत्न करणारे ते खेळणारे समजावें.

१०. **सूर**—सूरपाटी धरणारा गडी तो सूर. सूरानेंच चांभारपाटी धरावयाची असते.

११. **खालीं जाणें व वर येणें**—चांभारपाटी कडून लोणपाटीकडे खेळत जाणें यास वरून खालीं जाणें व लोण घेऊन लोणपाटीकडून चांभारपाटीकडे खेळत येणें यास खालून वर येणें म्हणतात.

१२. **लोण आणणें**—चांभारपाटीपासून लोण पाटीपर्यंत खेळत येऊन ती पाटी ओलांडून पुन्हा लोणपाटीपासून पाट्या ओलांडण्यास सुरवात करणें यास लोण आणणें म्हणतात.

१३. **तोंड मागणें**—लोण आणतांना खेळ-णारानें पाटीवाल्याच्या मागील हद्दींत येऊन त्यास उद्देशून 'तोंड' असा शब्द स्पष्ट व मोठ्यानें उच्चारणें याला तोंड मागणें म्हणतात.

१४. **तोंड फिरविणें**—पाटीवाल्यानें आपलीं पाऊलें फिरवून पाटीशीं काटकोनापेक्षां मोठा कोन केल्यास त्यानें 'तोंड फिर-विले' असें म्हणतात.

१५. **बाहेर जाणें**—पाटी खेळतांना मर्यादा-रेषेच्या बाहेर दोन्ही पाय जाणें आणि कुंडींत खेळतांना एक पाय बाहेर जाणें यास 'बाहेर जाणें' असें म्हणतात. मर्यादेबाहेर अधांतरीं असलेला किंवा मर्यादेच्या आंत शरीर असलेला खेळ-णारा बाहेर गेला असें होत नाहीं.

१६. **पाय चुकणें**—पाटीवाल्याचें पाऊल पाटीच्या रुंदीच्या मर्यादेच्या बाहेर पुढें अगर मागें जाणें यास 'पाय चुकणें' असें म्हणतात.

१७. **गडी मारणें**—पाटीवाल्यानें खेळणारास हातानें स्पर्श करणें याला 'गडी मारणें' असें म्हणतात.

१८. **हात टेकला**—पाटीवाल्याच्या शरिराचा पावलाशिवाय कोणताहि भाग जमि-नीस लागला तर त्यानें 'हात टेकला' असें म्हणतात.

१९. **पाय उचलला**—पाटीवाल्यानें पाटीवर चालण्याच्या किंवा धावण्याच्या क्रिये-व्यतिरिक्त पाय उंच केला तर त्यानें 'पाय उचलला' असें म्हणतात.

२०. **कोंडी**—सूर आणि पाटीवाला यांनीं एकाच चौकांत (दोनपेक्षां जास्त गडी) गडी आडवले तर त्या चौकांत 'कोंडी' झाली असें म्हणतात.

टीप—सूर अगर पाटीवाला यांपैकीं कोणीहि एक जर दोन कांड्यांत एकएक पाय

ठेऊन उभा असेल तर ती कोंडी होत नाहीं.

२१. **पूर्वपाटी**—कोंडींतील पाटीवाल्याच्या समोरील पाटीस ' पूर्वपाटी ' म्हणतात.

२२. **अर्धी व शेषा**—पूर्व पाटीच्या कोंडी समोरील भागास ' शेषा ' व दुसऱ्या अर्ध्यास ' अर्धी ' असें म्हणतात.

२३. **पक्का व कच्चा गडी**—लोणपाटीकडून वर लोण घेऊन येणारा तो ' पक्का ' गडी व लोणपाटीकडे खालीं जाणारा तो ' कच्चा ' गडी.

२४. **तोंड देणें**—खेळणाऱ्यानें पाटीवाल्याच्या मागें येऊन ' तोंड ' असें ओरडल्यावर म्हणजे तोंड मागितल्यावर लोण-पाटीकडे तोंड वळवणें यास तोंड देणें म्हणतात.

२५. **बारगळणें**—पक्क्या गड्याकडून कच्च्या गड्यास तोंड—' लोण ' न मिळतां पक्का गडी वर आला तर तो किंवा कच्चा गडी खालीं गेला तर तो ' बारगळला ' असें म्हणतात.

२६. **तोंड** किंवा **लोण मिळणें—पोहोंचविणें तोंड आणणारा**—खेळणारापैकीं खालून वर आलेला म्हणजे पक्का गडी व वरून खाली जाणारा म्हणजे कच्चा गडी. हे एका कोंडींत आले म्हणजे तोंड मिळालें असें म्हणतात व ते पक्क्या गड्यानें कच्च्या गड्यास पोहोंचविलें असें म्हणतात. या खालून वर येणारास तोंड आणणारा असें म्हणतात.

२७. **लोण झालें**—अगर ' दोरिया झाला—' खेळणाऱ्या पक्षापैकीं खालून वर येणारा सर्वांत पुढचा गडी चांभारपाटी ओलांडून गेल्यावर लोण झालें अथवा ' दोरिया झाला ' असें म्हणतात.

२८. **पाय बाहेर गेला**—खेळणाराचें संबंध पाऊल जर मर्यादेच्या बाहेर गेलें तर त्याचा पाय बाहेर गेला असें म्हणतात.

पहिली सुधारणा.

आट्यापाट्या वगैरे देशी सांघीक खेळ महाराष्ट्रांत प्रामुख्यानें खेळण्यांत येत असल्यानें या खेळांत प्रथम सुधारणा करण्याचें श्रेय महाराष्ट्राची राजधानी पुणें यासच आहे. पुणें येथें सन १९०० च्या सुमारास इंग्रजी शाळांची ' ॲथलेटीक ॲसोशिएशन ' म्हणून एक प्रतिनिधिक संस्था होती. या संस्थेनें प्रथम आट्यापाट्या या खेळाविषयीं नियम करून त्याची योग्य पायावर उभारणी केली. यावेळीं पाटीची लांबी २३ फूट आणि खेळणारांची संख्या १२ ही ठरविण्यांत आली. तीन गडी बाद होईपर्यंत एक पक्षाचा डाव चालू असे, आणि दरेक पाटी ओलांडल्या बद्दल दोन गूण मिळत.

डेक्कन जिमखान्यानें केलेली सुधारणा.

१९१५ सालीं पुण्याच्या डेक्कन जिमखान्यानें या खेळाच्या नियमांत जरूर ते फेरफार करून नियमांचें पुस्तक प्रसिद्ध केलें. यामुळें नियमांस स्थिरता प्राप्त झाली, खेळाचे अव्यवस्थीत रुप जावून त्यांत शिस्त आली आणि सामने करणें सोपें झालें. खेळात तीन खेळाडू बाद होण्याची खेळास मर्यादा असल्यानें खेळांत घाई होई तसेच चांगल्या खेळा-

ढूस आपले कौशल्य दाखविण्यास वाव मिळत नसें म्हणून ही तीन गडी बाद होण्याची मर्यादा काढून, डावाला सात मिनिटाची काल मर्यादा घालण्यात आली. मेलेल्या गड्यांबद्दल पाट्यांच्या गुणा इतके गुण उणे करावयाचे ठरले. खेळाडूंची संख्या बाराची नऊ करण्यांत आली त्यामुळें खेळांतील गर्दी कमी होवून खेळ आटोपशीर झाला. खेळण्याचा भर जो कोंडी फोडण्यावर होता तो यामुळें पाटी खेळण्यावर विभागला गेला आणि पाटी खेळण्याचें महत्व वाढलें.

बडोद्यानें केलेली सुधारणा.

सने १९१८ पासून बडोदें येथें हिंदविजय जिमखान्यातर्फे पुण्याच्या डेक्कन जिमखान्याच्या धर्तीवर "मैदानी व मर्दानी खेळांचें सामनें सुरू झाले. व्यवस्थित देशी खेळांच्या प्रसाराचें लोण "हिंदविजयनें" महाराष्ट्रांतून गुजराथेंत आणले एवढेंच नव्हें तर खेळांस उत्तेजन देण्याचें काम तो आजपर्यंत करीत आहे. हिंदविजयला खेळांत जसजशा अडचणी आल्या त्याप्रमाणें त्यानें नियमांत पुढीलप्रमाणें सुधारणा केली आहेः—

१. खेळाची मर्यादा सात मिनिटें ठरल्यामुळें तीन चार गडी बाद झाले कीं सात मिनिटांचा डावाचा कालावधी होईपर्यंत खेळ रेंगाळात चाले. पहाणारासच नव्हें तर खेळणारांसहि खेळ कंटाळवाणा होई म्हणून चार गडी बाद झालें कीं डाव पूर्ण करण्याची सुधारणा नियमांत करण्यांत आली. यामुळें सर्व गडी काळजीपूर्वक खेळूं लागलें आणि डावभर उत्साह राहूं लागला.

२. कच्च्या गड्यास लोण दिल्याशिवाय जर पक्का गडी वर जाईल तर पक्का गडी बाद होईल. लोण पोंचविण्याची जबाबदारी पक्क्या गड्यावरसुद्धां ठेवण्यांत आली. पुण्याच्या नियमांत पक्का गडी केव्हांहि बाद होत नाहीं असा दंडक आहे.

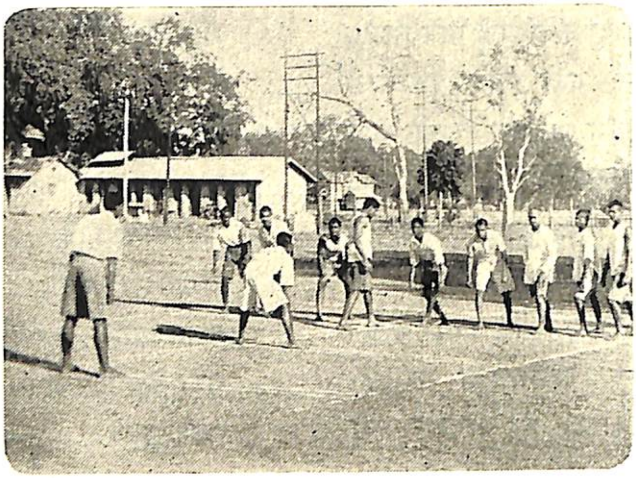
३. कोंडींत तीनपेक्षां कमी गडी असले तर ती कोंडी समजूं नये व यावेळीं त्या गडयांना कोंडीचे नियम लागूं नाहींत.

४. डावांची संख्या तीनाऐवजीं पांचपर्यंत वाढविण्यांत आली, मात्र एकंदर सामन्यास एका तासाची मर्यादा घालण्यांत आली.

५. कांडे चिरतांना सूरानें सबंद पाऊल पूर्णपणें कांडे छेदांत ठेवलें पाहिजे अशी सुधारणा केली. यामुळें खेळणारांस पाट्या ओलांडण्यास जास्त वेळ मिळूं लागला आणि खेळ सुरवातीपासून कोंडीतच डांबून न रहातां, कोंडी बाहेर फुटल्यामुळें खेळास रंग चढूं लागला.

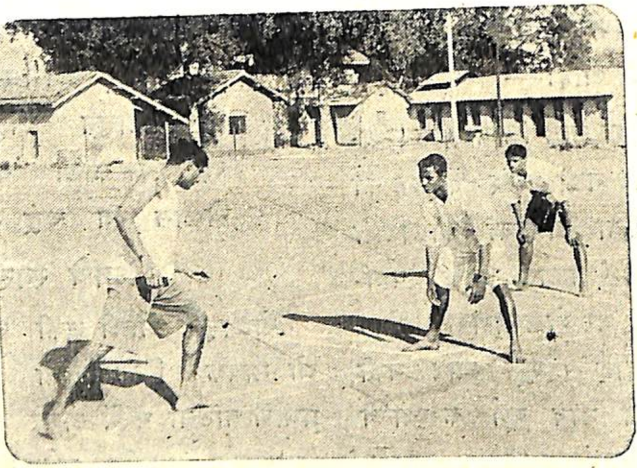
खेळाचे स्वरूप.

खेळापूर्वी ओली सुकी करण्यांत येते. यांत जो नायक जिंकतो तो आपल्या मर्जीप्रमाणें पाट्या धरणें अगर खेळणें पत्करतो. खेळणाऱ्या संघातील सर्व गडी चांभारपाटी (कपाळपाटी) बाहेर त्या पाटीच्या बाहेरच्या



खेळ नं. ५३ चित्र नं. ९९

रेषेस पाय लावून पाट्या ओलांडण्याच्या तयारीनें उभे राहतात (चित्र नं. ९९). पाटी धरणारे खेळाडू चांभारपाटी सोडून त्या पाटीकडे तोंड करून एक पाटीवर एक याप्रमाणें लोणपाटीपर्यंतच्या आठ पाट्यांवर खेळणारास अडविण्याच्या तयारीनें उभे रहा-तात. एक खेळाडू ज्याला सूर किंवा मृदुंग किंवा दंड म्हणतात. तो चांभारपाटीच्या काडें छेदांत एक पाऊल ठेवून कांडें चिरण्याच्या तयारीनें सुरावर उभा रहातो (चित्र नं. १००). डाव सुरू करण्याची शीळ होतांच सूर कांडें चिरू लागतो व खेळणारे चांभारपाटीवरून आंत घुसून पाट्या ओलांडू लागतात. सूराचे कांडें चिरणें होईपर्यंत खेळणारांपैकीं बहुतेक



खेळ नं. ५३ चित्र नं. १००

गडी तिसऱ्या पाटी धरणारापर्यंत येऊन पोचतात. एक पहिल्या पाटींत अडकतो तर एकाददुसरा चवथ्या पाटीपर्यंत जातो. पहिला पाटीवाला ज्या चांभारपाटीच्या अर्ध्या भागांतून जास्त खेळणारे येत असतील त्या बाजूकडे आपल्या पाटीवर येऊन त्यांना अडवितो. दुसरा पाटीवाला चांभारपाटीच्या दुसऱ्या अर्ध्या भागांतून येणारास अडविण्यासाठीं पहिल्या पाटीवाल्यानें जी बाजू सोडली असेल त्या बाजूला जातो. तिसरा पाटीवाला सूरावरून अगर वरील दोन पाट्यांतून फुटणाऱ्या गड्यास अडविण्याचा प्रयत्न करतो. तो पहिल्या पाटीवाल्याच्या दिशेला बहुतेक उभा रहातो. एवढ्यांत सूर तिसऱ्या पाटीपर्यंत येतो व तिसऱ्या पाटीवाल्याबरोबर कोंडी करून त्यांत खेळाडूंना अडवितो, मग खेळणारे कोंडी फोडण्याचा प्रयत्न करूं लागतात. एक गडी तिसऱ्या पाटीच्या कडेनें, एक सूराच्या कडेनें आणि एक मध्यें असे तिघेजण हुलकावण्या देऊं लागतात (चित्र नं. १०१). याचप्रमाणें दुसऱ्या पाटींतील अर्धीवर एक गडी पाटीच्या कोपऱ्यावर व एक सूराकडील पाटीच्या बाजूवर हुलकावण्या देऊं लागतात. पाटीवाल्यानें अगर सूरानें एका बाजूस हुलकावणी खाल्ली कीं दुसऱ्या-बाजूचा गडी, बाजूनें पळून किंवा मधला गडी मधून कोंडींच्या बाहेर पडतो. पाटीवाल्याचें अगर सूराचे फारसें लक्ष आपणाकडे नाहीं असें पाहून 'लागणारे' (हुलकावणी देणारे) गडी मोठ्या कुशलतेनें कोंडी फोडतात. एकादवेळीं मधला गडी अशी हुलकावणी देतो कीं पाटीवाला व सूर दोघेहि त्याला मारण्यास जातात व बाजूचे दोन्ही गडी एकदम

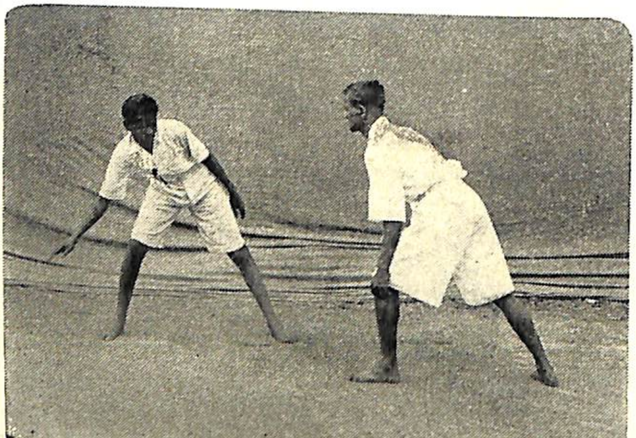


खेळ नं. ५३ चित्र नं. १०१

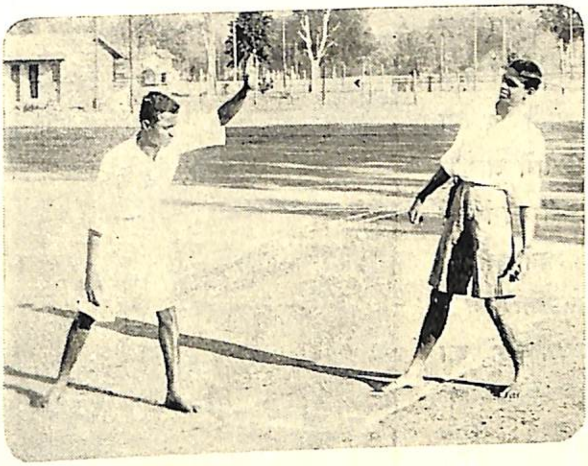


खेळ नं. ५३ चित्र नं. १०२

पडून कोंडी फोडतात (चित्र नं. १०२). एक लागलेला गडी कोंडींतून बाहेर पडला कीं त्याची जागा दुसरा घेतो व पुन्हा हुलकावणी देण्यास सुरवात होते. याप्रमाणें गडी कोंडीच्या बाहेर पडतात. जोंपर्यंत कोंडींत पुरेसे—म्हणजे तीन—गडी नाहींत तोंपर्यंत पाटी ओलांडण्याचा जोराचा प्रयत्न कोणी करीत नाहीं. कोंडींतून सुटलेला गडी पाटींतून जाण्या-

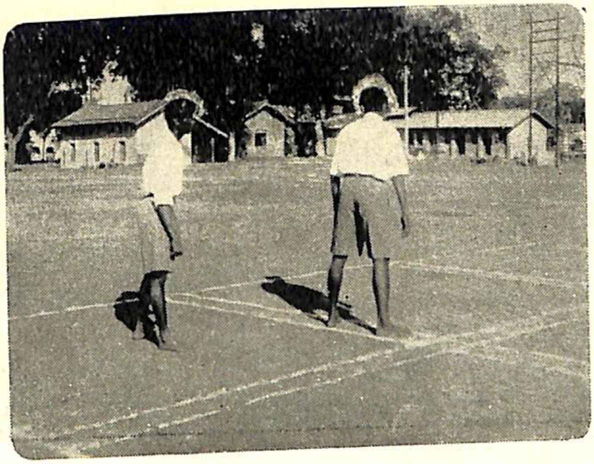


खेळ नं. ५३ चित्र न. १०३

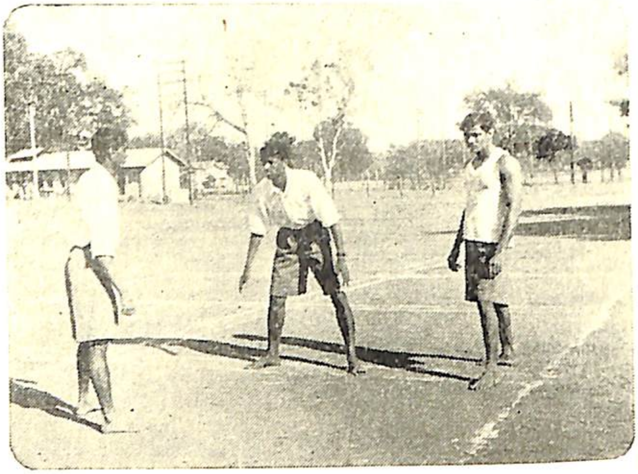


खेळ नं. ५३ चित्र नं. १०४

साठीं पाटीवाल्यास हुलकावण्या देतो व पाटींतून जातो (चित्र नं. १०३ व १०४). एकादा कुशल खेळाडू पाठ्या भराभर फोडतो आहे असें दिसल्यास सूर पहिली कोंडी सोडून ज्या पाटींत तो चांगला खेळणारा असेल त्या ठिकाणीं किंवा कच्चा पाटीधरणारा असेल तेथें येऊन कोंडी करतो. खेळणारांपैकीं एकानें लोणपाटी ओलांडली कीं तो त्या पाटीवाल्याच्या मागें येऊन ' तोंड ' असें म्हणतो. (चित्र नं. १०५). खेळणारानें ' तोंड ' असें म्हटलें, म्हणजे तोंड मागितलें. कीं पाटीवाला तोंड फिरवतो. पाटीवाल्यानें तोंड फिरवलें म्हणजे खेळणारा ती पाटी ओलांडण्याचा प्रयत्न करूं लागतो. ही पाटी ओलांडण्यापूर्वी जर वरून एकादा गडी त्या पाटीवाल्यापर्यंत (पाटीवाल्याच्या मागें) आला तर तो गडी, हा तोंड मागणारा गडी ज्या चौकांत असेल त्या चौकांत येतो



खेळ नं. ५३ चित्र नं. १०५



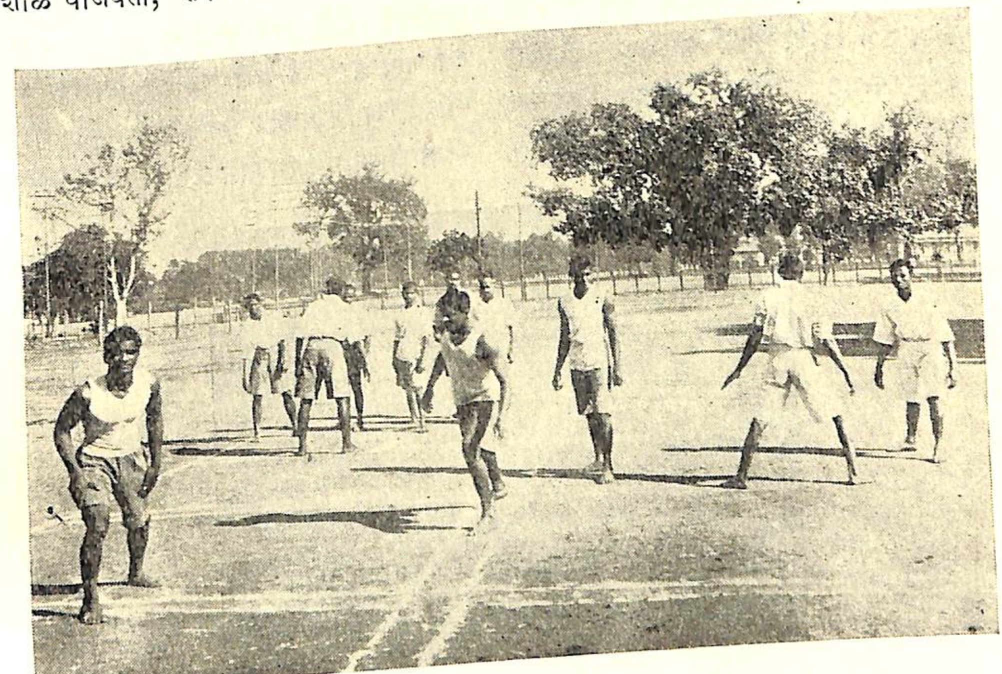
खेळ नं. ५३ चित्र नं. १०६

म्हणजे त्याला लोण मिळतें (चित्र नं. १०६). नंतर दोहोंपैकीं एक त्या पाटींतून वर जातो व त्या दुसऱ्या पाटीवाल्यामागें जाऊन तोंड असें म्हणतो कीं लागलींच तो पाटीवाला तोंड फिरवतो.त्याच्या पाटींत वरती जर खेळणारे गडी असतील तर ते वरप्रमाणेंच हा पक्का गडी ज्या चौकांत असेल त्या चौकांत येतात व त्यांनाहि "लोण" मिळतें. याप्रमाणें खालून वर जातांना पुढचा खेळाडू दरेक पाटीवाल्याजवळ तोंड मागतो व त्या पाटींतील गडी खालीं येऊन लोण मिळवतात. लोण घेऊन खेळाडू पाटी ओलांडून वरवर येऊं लागलें कीं सूर पुन्हां कोंडी सोडतो व पुढचा लोणवाला गडी ज्या पाटींत असेल त्या पाटींत जाऊन कोंडी करतो. लोण आलें कीं खेळाला जास्त रंग चढतो. खेळणारास खेळण्यास जास्त हुरूप येतो तर पाटीवाले



खेळ नं. ५३ चित्र नं १०७

त्यांना अडविण्याचा जारीचा प्रयत्न करूं लागतात. खेळांत थोडी गडबड व गोंधळ सुरूं होतो. लोण आणणारानें कच्या गड्यास लोण पोचवितांना कोणी बारगळणार नाहीं याची काळजी घ्यावयाची असते, तर कच्या गड्यास पक्क्या गड्याकडे जातांना सूर मध्यें आडवा येणार नाहीं याची काळजी घ्यावयाची असते (चित्र नं. १०७). सूरहि पक्क्या गड्यांना कोंडींत अडवीत अडवीत वर येतो किंवा एखादा खेळाडू हातांत सांपडतो किंवा काय यासाठीं सूरावर धांवपळ करित असतो. खेळणारे पाट्या ओलांडीत चांभारपाटीपर्यंत वर आले व त्यांच्यापैकीं एखाद्यानें ती पाटी ओलांडली कीं लोण होतें. (चित्र नं. १०८). याप्रमाणें लोण–दोरीया–झालें म्हणजे सरपंच शीळ वाजवतो, सर्व खेळणारे चांभारपाटी बाहेर येऊन सुरवातीप्रमाणें उभे रहातात, पाटीवाले चांभारपाटीकडे तोंडें फिरवतात व सूर सूरावर कांडें चिरण्यासाठीं येऊन उभा रहातो. नंतर सरपंच पुन्हां शिळ वाजवितो व पहिल्याप्रमाणें पुन्हां खेळ सुरूं होतो. डावाची ७ मिनिटांची कालमर्यादा होई-पर्यंत किंवा चार गडी बाद होईपर्यंत याप्रमाणें खेळ चालतो. नंतर खेळणारे पाट्या धरतात व पाटीवाले खेळणारे होतात व त्यांचा डाव सुरूं होतो. याप्रमाणें प्रत्येक बाजूचे पांच पांच डाव झाले किंवा एक तासांत दोन्ही बाजूंचे सारखे डाव झाले म्हणजे सामना पूर्ण होतो. दरेक डावांत खेळणाऱ्या पक्षानें जितक्या पाट्या ओलांडल्या असतील व चारांपेक्षां जितके कमी गडी बाद झाले असतील त्याच्या दुप्पट गुण मिळतात. ज्या



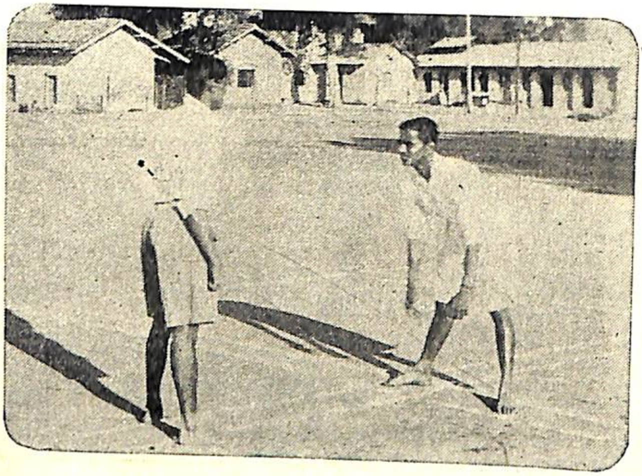
चित्र नं. १०८

खेळ नं. ५३

संघाचे गुण जास्त झाले असतील तो संघ विजयी होतो. वरीलप्रमाणें खेळाचें सर्व साधारण स्वरूप आहे. आतां त्याच्या निरनिराळ्या अंगांविषयीं आणि आट्यापाट्या या खेळास अवश्य असलेल्या कौशल्याविषयीं विचार करूं.

पाटी धरणें.

क्रिकेटच्या भाषेंत बोलावयाचें तर पाटी धरणें म्हणजे फिल्डींग करणेंच होय, म्हणून फिल्डींगइतकेंच किंबहूना जास्त महत्व आट्यापाट्यांत पाटी धरण्यास आहे. पाटी धरण्यास खेळाडू उंच व लांब हाताचा असेल तर चांगलाच, पण तो स्थिर मनाचा,शरिराचा तोल संभाळणारा, हुलकावणी न खाणारा आणि तत्पर असा मनुष्य असावा. खेळणाराच्या हुलकावणीस दाद न देतां त्यास पाटी ओलांडून जाऊं न देणें हें पाटीवाल्याचें मुख्य काम आहे. पाटीवाल्यानें पाटीवर जरा वाकून उभें रहावें. गुडघे सैल ठेवून किंचित् पुढचे बाजूस वाकवावे. हात पसरून किंवा गुडघ्यावर न ठेवतां दोन्ही बाजूंस सैल व मोकळे सोडाव (चित्र नं. १०९). हालचाल करण्यास सोईस्कर पडेल इतकें अंतर पाटीवाल्यानें आपल्या पायांत ठेवावें. पाटीवाल्यानें आपली नजर खेळणाराच्या पायाकडे, नजरेकडे किंवा कमरेवर ठेवावी. मात्र ज्यास जेथें नजर ठेवून पाटी धरणें सोपें वाटेल तेथें नजर ठेवून पाटी धरण्याची त्यानें सवय करावी. कमरेवर लक्ष ठेवून पाटी धरणें सोईस्कर वाटतें. खेळणारास स्पर्श होईलच अशी खात्री असल्याशिवाय पाटीवाल्यानें त्यास पुढें मारण्याचा प्रयत्न करूं नये; कारण असें करतांना पाटीवाल्याचा झोक पुढें असतो व याचा फायदा घेऊन खेळणारा पाटींतून जाण्याचा पुष्कळ संभव असतो. पाटींत खेळणारा असतांना पाटीवाल्यानें गाफील रहातां कामां नये. खेळणारा, आपलें लक्ष दुसरीकडे आहे असें पाटीवाल्यास भासवून आपणाकडील त्याची दृष्टि बेफीकिरीची बनवतो आणि पाटीवाल्याचें लक्ष कमी झालें कीं पाटींतून एकदम निसटतो. खेळणारावर

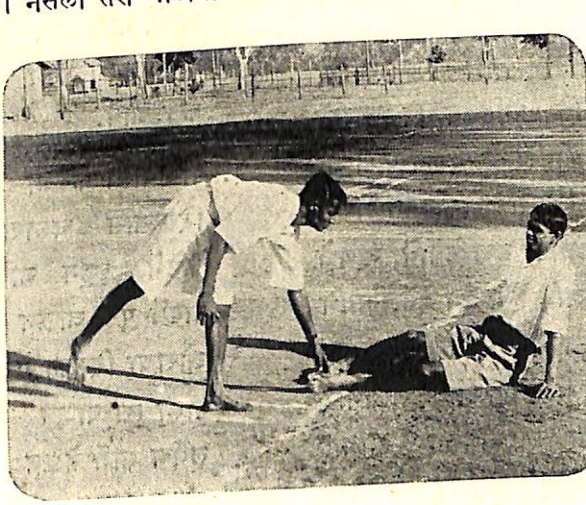


खेळ नं. ५३ चित्र नं. १०९

नजर ठेवून त्याच्याबरोबर पाटीवर पाय आडवे सरकवीत चालण्याची पाटीवाल्यास सवय असली पाहिजे. ही संवय नसल्यास पाटीवर गडी धरण्यासाठीं हालचाल करतांना पाय पाटीच्या मागें अगर पुढें मर्यादरेषेच्या बाहेर गेला तर मारलेला गडी "नाबाद" होतो. खेळणारा एका बाजूनें खात्रीनें जातो आहे असें पाहूनच त्या बाजूकडे पाटीवाल्यानें आपलें तोंड काटकोनापर्यंत फिरवून पाटीवरून त्यास मारण्यास धांवत जावें, आणि ज्या बाजूनें गडी जात असेल त्या बाजूच्या हातानें मारावें. अशा वेळीं पाटीवरच खेळणारास मारलें पाहिजे. पाटी ओलांडल्यावर त्यास मारलें किंवा त्यास मारतांना एक पाय जमिनी-पासून उंच झाला तर गडी बाद झाला असें होत नाहीं (चित्र नं. ११०). विरुद्ध बाजूच्या हातानें मारण्याचा प्रयत्न केला तर तो हात उशिरां पोंचतो आणि पाटीवाल्याचें तोंड काटकोनापेक्षां जास्त फिरण्याचा संभव असतो. पाटींत गडी नसला तरी पाटीवाल्यानें गाफील राहूं नये. नाहींतर एखादा गडी वरून येऊन सटकन निघून जावयाचा. त्यानें खेळाकडे सर्व डावभर लक्ष ठेवावें. असें लक्ष ठेवलें म्हणजे खेळणारांपैकीं कोणकोण कसे आहेत हें लक्षांत येतें व आपल्या गड्यांना त्याप्रमाणें सूचना करितां येते. खेळणारास मारतांना जरी पाटीच्या मर्यादेबाहेर पाटी-वाल्यास जातां येतें तरी त्यानें फार लांब जाऊं नये. नाहींतर तेवढ्यांत दुसरा गडी पाटी-पार व्हावयाचा. ज्या प्रकारचा खेळणारा आपल्या पाटींत असेल त्या प्रकारचें धोरण पाटीवाल्यानें ठेवावें. ज्या खेळणारास धरतां येईल अशी पाटीवाल्याची खात्री असेल त्याच खेळणारास त्यानें आडवावें. असा एखादा खेळणारा आपल्यापर्यंत आला तर दुसऱ्यास धरण्याच्या भानगडींत न पडतां, धरतां येण्या-सारख्या गड्यासच धरून ठेवावें.

पाटी खेळणें.

या खेळांत महत्वाचें अंग म्हणजे पाटी खेळणें हें होय. या खेळांतील जय किंवा पराजय या



खेळ नं. ५३ चित्र नं. ११०

पाटी खेळण्यावरच बराचसा अवलंबून असतो. पाटी खेळण्याचे पुष्कळ प्रकार आहेत. कित्येक नवीन तऱ्हा खेळणारास काढतांहि येतात. कोणत्या पद्धतीची हुलकावणी द्यावी हें पाटी धरणारा गडी पाहून किंवा वेळ पाहून ठरवावयाचें असतें. पाटीवाल्यास हुलकावणी देऊन त्याचा स्पर्श न होतां पाटीवर जावयाचें हें पाटी खेळणाराचें खरें कौशल्य आहे. खेळणारास आपला झोक न जातां हुलकावण्या देतां आल्या पाहिजेत, म्हणजे शरिरावर त्याचा चांगला ताबा पाहिजे. खेळणारास आपला झोक सावरतां येत असेल तरच पाटी धरणारानें हुलकावणी खाल्ली कीं दुसरीकडून जातां येतें, नाहींतर हुलकावणी फुकट जाते. हुलकावण्या अशा परिणामकारक दिल्या पाहिजेत कीं तो त्या बाजूनें खात्रीनें जातो आहे असें पाटीवाल्यास वाटून तो तिकडे झुकला पाहिजे. असा पाटीवाला झुकला म्हणजेच खेळणारास विरुद्ध बाजूनें जातां येतें. जो गडी सडपातळ, चपल आणि कल्पक असतो व ज्याला आपला तोल सावरतां येतो तोच उत्तम पाटी खेळणारा होतो. सर्वांनें खेळणारानें हे गुण प्राप्त करून घेतले पाहिजेत. खेळणारानें प्रथम पाटीवाल्यास थोडी हूल देऊन पाटीच्या एका टोकापासून दुसऱ्या टोकापर्यंत फिरावें, त्याच्या हालचालीवर लक्ष ठेवावें, म्हणजे पाटी धरणारा कसा आहे हें कळून येतें, आणि तो कोणत्या हुलकावणीस फसेल हें ठरवितां येतें. पाटीवाल्याचा हात सहज लागणार नाहीं इतक्या लांबून हुलकावण्या द्याव्या. खेळतांना शरीर फार पुढें झुकवूं नये आणि पाटीवाल्याच्या नजरेस नजर भिडवावी. खेळणारानें आपण कोणीकडून जाणार याचा पाटीवाल्यास थांग लागूं देऊं नये. पाटींतून जातांना पुढ्यांत जाण्याइतकें जोरानें जाऊं नये. हुलकावण्याचे कांहीं प्रकार खालील प्रमाणें आहेत:—

१. पाटीवाला थोडासा जड पावलाचा आणि आखूड हाताचा असेल तर खेळणारानें सूर आपल्या जवळ येण्यासारखा नाहीं असें पाहून पाटीच्या मध्यभागीं सूरावर यावें आणि पाटीवाल्यास सावध होऊं न देतां टाळी वाजवून किंवा मांड्यांवर हातानें अवाज करून विजेच्या वेगानें पळून जावें.

२. पाटीवाल्यास एका कोपऱ्यास आणून कोपऱ्यानें पळून जाणार अशी हुलकावणी दाखवून जोरानें पळून जावें. पळतांना पाटीच्या मर्यादेपर्यंत समांतर धावावें. नंतर एक पाय पाटीच्या बाहेर नेऊन दुसरा पाय सरकवीत पाटीच्या पार व्हावें. पाटीवाला अंतरावर असेल तर पाटीला काटकोन करून वाकून पलीकडे जावें.

३. पाटीवाला कडेला जागा सोडतो असे दिसल्यास चलाखीनें अंग फेकून कडेनें पळून जावें किंवा एकदोन पावलें पुढें जाऊन त्या बाजूस एक जोराचा दिसका द्यावा म्हणजे पाटीवाला त्या बाजूस जाऊं लागेल, कीं लगेंच मागें येऊन कडेनें पळून जावें. जर पाटीवाला यानें फसला नाहीं तर दुसऱ्या बाजूस म्हणजे कडेच्या बाजूस

दुसरी हूल द्यावी आणि विरुद्ध बाजूच्या कोपऱ्यानें निघून जावें.

४. पाटीच्या मधोमध सूरावर उभें रहावें. नंतर एक ऊंच उडी मारावी आणि कोणत्या तरी बाजूनें पळून जावें किंवा उडीनंतर एका बाजूस हूल देऊन दुसऱ्या बाजूनें पळून किंवा पडून जावें.

५. पाटी धरणारा चांगला असला तर एका हुलकावणीस दाद देत नाहीं. मग सूर मारण्यास येणार नाहीं अशी खात्री करून व पाटीच्या मध्यभागीं उभें राहून हूंः हूंः असा हूंकार करून एकदां एका बाजूस तर दुसऱ्यांदां दुसऱ्या बाजूस अशा लागोपाठ हूलकावण्या द्याव्या आणि पाटीवाल्यास भांबावून सोडावें. तो भांबावला म्हणजे त्याचा—पाटीवाल्याचा—तोल रहात नाहीं. तो हुलकावणीप्रमाणें झुकूं लागतो. याप्रमाणें पाटीवाला एका बाजूस झुकला कीं दुसरीकडून जावें.

६. खेळणारानें पाटीच्या कडेला उभें राहून आपलें शरीर व तोंड पाटीवाल्याच्या काटकोनांत ठेऊन पुढें जाण्याचा पवित्रा घ्यावा म्हणजे एक पाय पुढें व एक मागें ठेवावा. मग मागच्या पायावर तोल सावरून पुढचा पाय उचलावा व धावण्यासाठीं पुढें टाकीत आहे असें दाखवावें. याप्रमाणें तीन चार वेळां अंक मोजून करावें. असें करतांना पाटीवाल्यानें हूल खाल्ली तर बाजूनें पडून जावें. पाटीवाला जर आपल्या धावण्याच्या झोकाबरोबर झुकत नसेल तर दुसऱ्या टोकापर्यंत धावत जावें व संधि मिळाल्यास पाटीपार व्हावें. पाटीवाल्यानें तशी संधि न दिल्यास पुन्हा त्या बाजूनें वरप्रमाणें धावण्यासाठीं एक, दोन, म्हणून पाय टेकावेत व पुन्हां पहिल्या टोकास धावत यावें. कडेनें पडून जाण्याचा प्रयत्न करितांना पाटीवाला झोक सावरून कडेला अडविण्यास आला तर झोक सावरून दुसऱ्या बाजूस धावत जावें. पाटीवाला आपल्या बरोबर आहे असें दिसतांच पाटीच्या अर्ध्या भागापर्यंत धावत गेल्यावर आपण असेंच धांवत पुढें जाणार असें पाटीवाल्यास दाखवून खेळणारानें आपला वेग एकदम आवरून मागें वळावें व त्या दिशेनें पाटीच्या टोकाकडे धांवत येऊन त्वरेनें पडून किंवा उभ्यानें निघून जावें. ह्या प्रकारची हुलकावण्यांची सरबत्ती देण्यास व धावपळ करण्यास खेळणारा चांगला दमदार गडी पाहिजे. प्रथम जरी पाटीवाला फसला नाहीं तरी दमल्यावर पाटीवाला जरा नरम पडतो व खेळणारास चांगल्या पाटीवाल्याच्या पाटींतून या प्रकारानें जातां येतें.

कोंडी.

कोंडी हा या खेळांतील गाभा म्हणजे मुख्य भाग होय. संघटणेनें करावयाचें कार्य या खेळांत येथें दृष्टीस पडतें. कारण कोंडींत दोघांनीं मिळून कोंडींतलि सर्व गड्यांना आड-

वून धरावयाचें असतें, तर दुसऱ्या बाजूच्या सर्व गड्यांनीं मिळून एकजुटीनें प्रयत्न करून कोंडी फोडावयाची असते. मुख्य कोंडी बहुतेक सूर आणि तिसरा पाटीवाला हें तिसऱ्या पाटीवर करतात.

कोंडी धरणें.

कोंडींत सूराला, तसेंच पाटीवाल्याला आपआपल्या दोन्ही बाजूंस लागणाऱ्या खेळाडूंकडे लक्ष ठेवावें लागतें. केवळ बाजूस लागणाऱ्या एकाच गड्याकडे लक्ष देऊन भागत नाहीं तर त्या बाजूच्या इतर गड्यांकडेहि लक्ष ठेवावें लागतें. कारण एकाद वेळेस पुढें लागणाऱ्या गड्याचे मागून दुसरा गडी एकदम निघून जातो. सहज वाटेल तिकडे हालचाल करण्यास सोपें पडेल इतकें दोन पायांत अंतर ठेऊन सूरानें सूरावर उभें रहावें व हात बाजूस सैल सोडलेले पण जाणाऱ्या गड्यांना मारण्यास तयार असे, गुडघ्याच्या जरा पुढें आणलेले असावे. दोघांपैकीं कोणीहि एकाच बाजूस जास्त जागा सोडूं नये. लक्ष मात्र दोन्हीकडे ठेवावें. खेळणाराच्या हुलकावणीबरोबर त्यांनीं हलूं नये किंवा आपले हात पंखाप्रमाणें हलवत राहूं नये. खेळगडी जेव्हां जाऊं लागेल तेव्हांच त्यांनीं आपले हात त्यास मारण्यासाठीं लांब करावेत. येथें पाटीवाल्यापेक्षां सूरावर जास्त जबाबदारी असते. कारण त्यास कोंडींतील गड्यांखेरीज अर्धीवर लागलेल्या गड्यांवर लक्ष द्यावयाचें असतें. खेळाडू मारण्याची खात्री असल्याशिवाय सूरानें गडी मारण्यासाठीं कोंडी सोडून एका गड्याच्या मागें लागूं नये. पाटीवाल्यानें कडेला लागणाराकडे जास्त लक्ष पुरवावयाचें असतें. कारण मधल्यावर सूराचेंहि लक्ष असतेंच. पाटीवाल्यानें, मधून लागणारास पाटींतून जाण्यास फार जागा ठेवूं नये, म्हणजे त्या खेळणारास कोंडांतून जावयाचें असल्यास फक्त आपल्या कोपऱ्यावरून म्हणजे सूरपाटी जेथें पाटीस छेदते त्या कांडेंछेदांतून जाण्यासच भाग पाडावें. म्हणजे खेळणारा सूराचे हातांत सापडण्याचा बराच संभव असतो. पाटीवाल्यानें मधल्या गड्याच्या हुलकावणीस फसून कडेचा गडी घालवूं नये. कडेचा गडी पळूं लागतांच पाटीवाल्यानें आपला हात पाटीच्या मर्यादेपर्यंत खेळणाराच्या पायाच्या धोरणानें जमिनीस लागून अगर वरून फिरवावा, म्हणजे खेळणारास स्पर्श होऊन तो बाद होतो. जर खेळणारा पाटीच्या रेषेंतच पडला तर टोकाला जाऊन त्यास मारावा. सूरानें तसेंच पाटीवाल्यानें लागणाराच्या मागल्या पायाकडे पहावें, कारण जोंपर्यंत मागला पाय स्थीर आहे तोंपर्यंत तो गडी जात नाहीं हें त्यांनीं पक्कें लक्षांत ठेवावें. लागतांना खेळणारे पुढें पुढें येतात. अशा वेळीं कोंडी धरणारांनीं आपल्या दुसऱ्या बाजूचा गडी जाण्याच्या तैयारींत नाही असें पाहून या पुढें लागणाऱ्या गड्याच्या पायाबर आपले दोन्ही पाय जवळ आणून, आपला हात ठेवण्याचा प्रयत्न करावा व तसाच हात खालून वर आणावा, म्हणजे खेळणाराच्या पायास हात न लागला तर हनुवटीस तरी लागतो. मात्र हें काम फार त्वरित झालें पाहिजे. नाहींतर दुसऱ्या बाजूचा गडी निघून जातो. हा प्रयोग गडी मारण्याची खात्री असेल तेव्हांच करावा. सूरास सूराच्या बाजूकडून

पडणारास तोंड फिरवून मारतां येतें, आणि गडी पडल्याबरोबर ही क्रिया केली तर गडी सापडतो. पडतांना जर गडी सूरास सापडला नाहीं तर या रीतीनें त्यास मारतां येतें. मधून जाणारा गडी सुद्धां पाठलाग करून सूरास मारतां येतो. गडी जातांना सूरास कांडें-छेदापर्यंत एकदम झांप टाकून मारतां येतें. कोंडीच्या सुरवातीस बनेतोंपर्यंत गडी मारण्यासाठीं वरील युक्त्यांचा उपयोग फार संभाळून करावा किंवा करूंच नये. एकादा गडी गेला तरी जावूं द्यावें, कारण सूराच्या या हालचालीमुळें कोंडी ढिली पडतें व गडी कोंडींतून लागोपाठ बाहेर पडतात. कोंडी धरणारांनीं आपलें लक्ष कोणावर आहे हें खेळणारास समजूं देऊं नये. कोंडी धरणारांनीं दोन्ही बाजूंनीं कोंडी धरण्याची सवय केली पाहिजे. त्याचप्रमाणें एकमेका-बरोबर कोंडी धरण्याचीहि सवय केली पाहिजे, म्हणजे कोंडी चांगली जमून ती फोडण्यास खेळणारास जड जातें.

कोंडी फोडणें.

शत्रूची फळी फोडण्याप्रमाणें कोंडी फोडण्यासाठीं खेळणारांनीं एकजुटीनें हल्ला करावयाचा असतो. कोंडांत तीन ठिकाणीं लागणाऱ्या गड्यांनीं एकावेळेस एका झोकांत हुलकावण्या देणें सुरूं केलें म्हणजे हल्ला यशस्वी होऊन कोंडी फुटते. एक गडी सूराच्याकडे, दुसरा पाटीवाल्याच्या कडेला आणि तिसरा सूर व पाटीवाला यांच्या मध्यभागच्या जागे-तून जाण्यासाठीं, लागतो. हुलकावण्या देतांना खेळणारांनीं फार पुढें झुकूं नये, तसेंच फार पुढें लागूं नये; नाहीं तर कोंडी धरणारांचा हात लागून विनाकारण 'बाद' होण्याचा प्रसंग यावयाचा.

मध्यें लागणारा.

लागतांना खेळणारानें पुढचा पाय चाल-वावा, मागचा स्थीर ठेवावा. सर्व शरिराचा तोल मागच्या पायांवर संभाळावा. तिन्ही लागणारांत मधल्याचें जास्त महत्व असतें. हा गडी चपळ तसाच चाणाक्ष पाहिजे. यानें सूर व पाटीवाला यांना हुलकावण्या देऊन गड्यास पळून जाण्याची संधि प्राप्त करून द्यावयाची असते. सूर किंवा पाटीवाला कडेच्या गड्यांना मारण्यास वळला किंवा आपल्यावर लक्ष नाहीं अशी खात्री झाली कीं मधल्या गड्यानें मोठ्या चपळाईनें सूर व पाटीवाल्यांच्या कोंडी-तून जावयाचें असतें. मधून जोरानें जातांना त्यानें आपला वेग ताब्यांत ठेवला पाहिजे. नाहीं तर पुढच्या पाटीवाल्याच्या पुढें जाऊन मार खाण्याचा प्रसंग यावयाचा.

कडेनें लागणारे.

कडेला किंवा मृदुंगावर लागणाऱ्या गड्यांनीं वाकून मधल्या गड्याच्या तालांत हुलकावण्या देत जाव्या, किंवा हुलकावणी बिलकूल न देतां मधल्या गड्याच्या हुलकावणीस कोंडी धरणारे केव्हां बळी पडतात व जाण्यास केव्हां जागा मिळतें हें डोळ्यांत तेल घालून पहात रहावें. कोंडी धरणारांनीं मधल्यास मारण्या-करितां त्या बाजूस हात करतांच किंवा तिकडे कलतांच कोपऱ्याकडून अंग टाकून पळून जावें. कोंडी धरणारे बाजूला वळले नाहींत तरी त्याचें कोपऱ्यावर दुर्लक्ष असल्यास त्याचा फायदा घेऊन बाजूला लागणारांनीं पळून जावें. पाटीवाला पाटीच्या मर्यादेपर्यंत पाय

देऊन उभा असल्यास पाय आखडून किंवा जरा वरून पडावें. कोंडी फोडण्यास जड झाली कीं मधल्या गड्यानेंच मधून जाण्याचा प्रयत्न करावा व त्याला मारावयास कोंडी धरणारे वळले कीं बाजूच्या दोघांनीं पडून जावें. असें करितांना मधला "बाद" झाला तरी दोन गडी सुटतात. सूरावरून पडून जाणारानें लांबवर पडावें व पडल्यावर पुढें एक लोटण घ्यावी, म्हणजे सूर वळून आला तरी त्यांचा हात पोंचणार नाहीं. एका गड्यास मारतांना उगारलेला हात कोंडी धरणारे मागें घेऊन पुन्हां तो उगारीपर्यंत कोंडीतून जाण्यास खेळणारास चांगली संधि मिळते. म्हणून एक गडी जातांना त्यास मारण्यासाठीं पाटीवाल्यानें उगारलेला हात मागें घेत असतांना दुसऱ्यानें पहिल्याच्या मागोमाग पडावें. कोंडींत लागणाऱ्या गड्याकडेच जेव्हां कोंडी धरणारे लक्ष ठेवतात तेव्हां लागणाराच्या जवळच्यानें चटकन पुढें येऊन कोंडींतून सपस्यानें निघून अगर पडून जावें. कोंडींत आल्याबरोबर कोंडी फोडण्याची घाई करूं नये. तीन्ही बाजूंचे गडी आपल्या जागेवर लागले म्हणजे मग तिघांनीं एक जुटीनें हुलकावण्या देण्यास सुरवात करावी व नंतर योग्य संधि पाहून कोंडी फोडावी तथापि पाटी धरणारा जर कोंडीच्या सुरवातीस गाफीलपणें उभा असेल तर सुरवातीसहि कोंडींतून यशस्वीपणें जातां येतें. कोंडींतून पडून बाहेर पडल्यावर पुढचा गडी जर बेसावध असेल तर त्याहि पाटींतून लगेंच पडून जावें. याप्रमाणें चलाख खेळाडू स्फुर्तींत लागोपाठ पाट्या फोडतात. कोंडींत लागतांना, कोंडी धरणारा जरा पुढें कांडेछेदाकडे सरकल्यास हात लागेल असा पुढें लागला तर त्यानें कोंडी धरणारावर चांगलें लक्ष ठेवलें पाहिजे व तो पुढें सरकतांच मागें आलें पाहिजे.

पाटी खेळण्याचे वेळीं तसेंच कोंडी फोडण्याचे वेळीं "पडून जावें" असें या पूर्वीं लिहिण्यांत आलें आहे. तेव्हां आतां, "पडणें" किंवा "पडून जाणें" म्हणजे काय तें पाहूं.

कोंडी हा आट्यापाट्या खेळांतील मुख्य भाग, कोंडी किंवा पाटी फोडणें हें मुख्य कार्य तर "पडणें" हें या खेळांतील मुख्य साधन किंवा कौशल्य आहे. पडणें आल्याशिवाय किंवा पडणाराशिवाय कोंडी फोडणें शक्य नाहीं व पाटी फोडणें सुलभ नाहीं. पडण्याचे दोन भाग आहेत. एक एका पायानें पडणें व दुसरा दोन्ही पायांनीं पडणें. पहिला प्रकार सोपा आहे, परंतु त्यांचा उपयोग कोंडींतून पडतांना होत नाहीं, म्हणून दोन पायांनीं पडणें खेळाडूस येत असलेंच पाहिजे. एका पायानें पडण्याचा उपयोग फक्त पाटींतच होतो, दोन्ही पायांनीं पडण्याचा उपयोग सर्व ठिकाणीं होतो. दोन पायांनीं पडण्यांत सुद्धां मुख्य दोन प्रकार आहेत. एक उताणी उडी मारून पडणें व दुसरें पालथी उडी मारून पडणें. उताणी उडी महाराष्ट्रांत व गुजराथेंत जास्त प्रचारांत आहे. पालथी उडी इंदुरला प्रचारांत आहे. या दोन्ही प्रकारच्या उड्या दोन्ही बाजूंनें खेळणारास मारतां येणें जरूर असतें. कारण कोंडींतून उजव्या आणि डाव्या अशा दोन्ही बाजूंनीं पडावें लागतें.

उताणी उडी.

(१) खेळणारानें पाटीवाल्याच्या कडेस पाटीवाल्याचा हात लागणार नाहीं इतक्या अंतरावर वाकून उभें रहावें किंवा मागच्या पायावर तोल ठेऊन पुढचा पाय चाळवित हुलकावणी देत रहावें. जाण्याची संधि आली म्हणजे मागच्या पायावर उशी घेऊन अंग पाटीपलीकडे फेंकून द्यावें. असें करितांना पाय एकत्र केलेले व ताठ असे ठेवावे व जमिनीच्या जितक्या जवळून शरीर टाकतां येईल तितकें टाकावें. पाटीपलीकडे अशा रीतीनें पडावें कीं पायाच्या निदान टाचा तरी आख्यापाख्याच्या मर्यादरेषेच्या आंत राहतील, व सर्व शरीर बाहेर राहील. शरिरास इजा होऊं नये म्हणून पडतांना शरिराच्या दोन्ही बाजूंस हाताचा आधार घ्यावा. या उडीनें सर्व शरीर अधांतरीं असतें. ही उडी सूरावरून जाण्याकरितां घेतली तर पुढें लगेंच एक लोटण घ्यावी लागते. ही उडी वरून पडते.

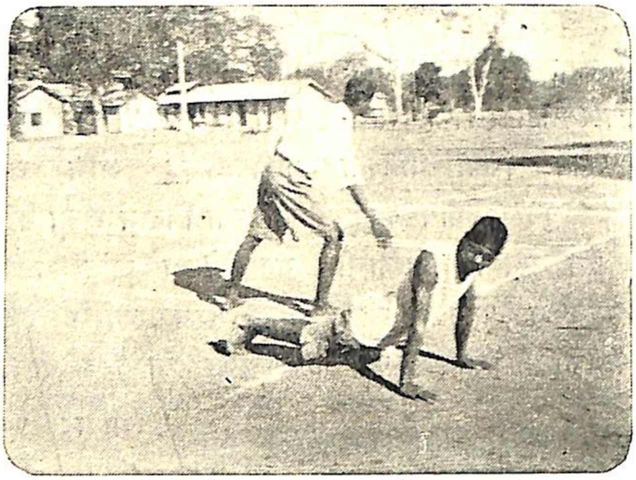


खेळ नं. ५३ चित्र नं. १११



खेळ नं. ५३ चित्र नं. ११२

(२) कडेला पडण्याच्या तयारींत वाकून उभें रहावें. जाण्याची संधि येतांच ज्या बाजूनें पडावयाचें तिच्या विरुद्ध बाजूचा हात पायाच्या मागें पण मर्यादरेषेच्या आंत टेकावा. बोटें बाहेर व मनगट शरिराजवळ असावें. (चित्र नं. १११). या हाताच्या जोरावर उशी घेऊन व पाय ताठ ठेऊन शरीर पाटीपलीकडे फेकावें (चित्र नं. ११२). पडतांना हाताचा

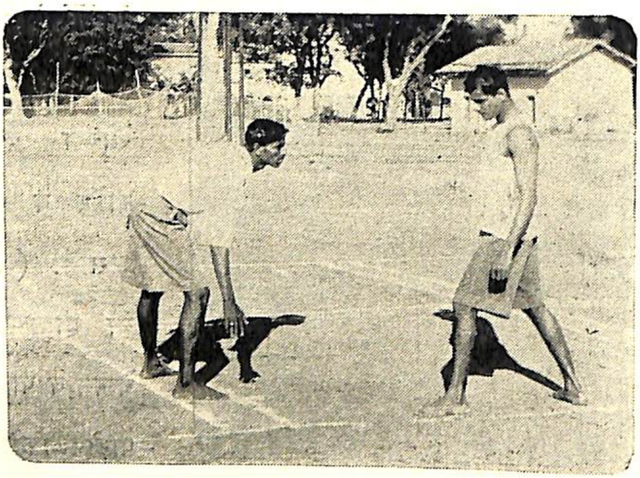


खेळ नं. ५३ चित्र नं. ११३

आधार घ्यावा व लगेंच पुढें एक लोटण घ्यावी. (चित्र नं. ११३). हा प्रकार पहिल्यापेक्षां जास्त सुरक्षीत आहे. परंतु हा फक्त कडेनें पळून जाण्याच्या उपयोगाचाच आहे. कारण हाताचे जोरावर उडी फार लांब जात नाहीं. प्रथम हात टेकतांना तो मर्यादेच्या बाहेर टेकला जात नाहीं ह्याची खबरदारी घ्यावी. नाहीं तर उडी घेतांना हात बाहेर टेकलेला असल्यामुळें नियमानें गडी बाद होतो.

पालथी उडी.

प्रथम पाटीला काटकोन करून कमरेंतून जरा वाकून उभें रहावें. पाटीकडील पाऊल पाटीच्या काटकोनांत व दुसरें पाऊल पाटीशीं समांतर असावें. शरिराचा वरचा भागहि काटकोनांत असावा. (चित्र नं. ११४).



खेळ नं. ५३ चित्र नं. ११४



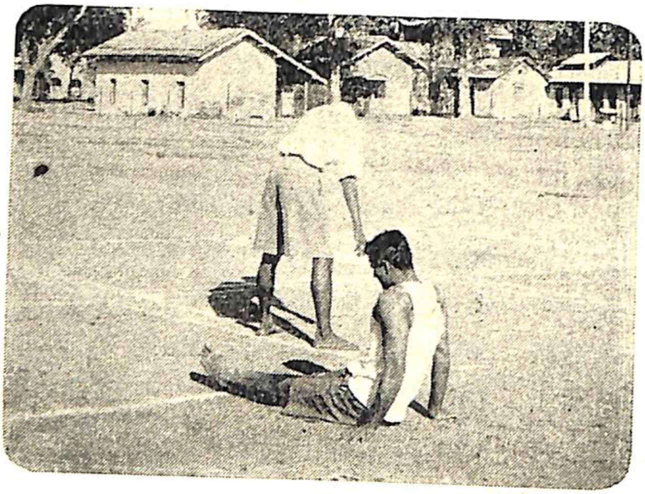
खेळ नं. ५३ चित्र नं. ११५

पडण्याची वेळ येईपर्यंत, काटकोनांतील शरीर पाटीला समांतर आणावें व पुनः काटकोनांत न्यावें (म्हणजे पाय न हलवितां वरप्रमाणें शरिरानें हुलकावणी देत असावें). पडावयाचें असेल त्यावेळेस पाटीजवळचा पाय थोडा गुडघ्यांतून वाकवावा, पाटी नजीकचे पाऊल समांतर व दुसरे काटकोनांत आणावें, शरिरास पाटीकडच्या बाजूनें पीळ द्यावा (पाटीकडे वळवावें) पाटीकडील खांदा खालीं आणावा. अर्थातच दुसरा खांदा वर राहील (चित्र नं. ११५).मग समांतर पावलांवर उशी घेऊन शरीर पाटीपलीकडे फेकावें, म्हणजे तें पाटीच्या पलीकडे पालथें पडेल. असें करितांना तोंडास इजा होऊं नये म्हणून शरिराचा तोल हातावर घ्यावा. पाय ताठ ठेवावेत. बोटें मर्यादरेषेवर असावी (चित्र नं. ११६). उडी



खेळ नं. ५३ चित्र नं. ११६

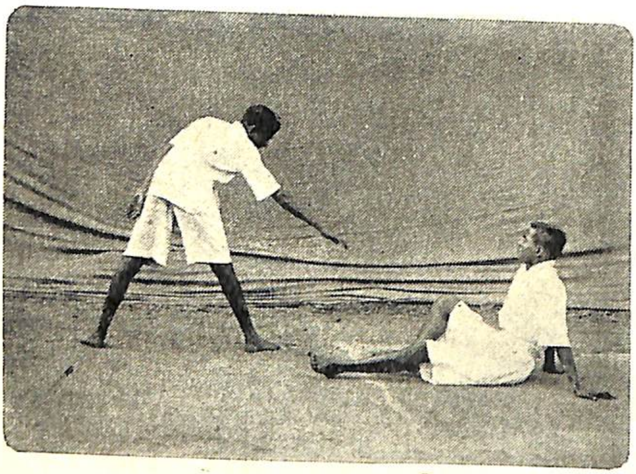
मारतांना शरीर पालथें जमिनीशीं तिरपें म्हणजे डोक्याचा भाग वर व पाय जमिनीकडे असें ठेवावयाचें असतें व तें जमिनीच्या जितक्या जवळून नेतां येईल तितकें जवळून न्यावयाचें असतें. उडी घेतल्यावर शरीर मर्यादेबाहेर व बोटें मर्यादरेषेवर असें अधांतरीं असावें म्हणजे शरीर खालीं येतांना बोटें मर्यादरेषेवरच पडतील व बाद होण्याचा प्रसंग येणार नाहीं. सूरावरून जातांना ही उडी फारच उपयोगी पडते. यावेळीं जरूर असल्यास पुढें एक लोटण घ्यावी (चित्र नं. ११७). ही उडी उताण्या उडीपेक्षां जास्त सुरक्षीतपणाची आणि सर्व ठिकाणीं उपयोगी पडणारी आहे. सुरवातीस जरी ही ढोबळ दिसते व वरून पडते, तरी सवईनें ती खाळून टाकतां येते व सफाईदार दिसते. ही पालथी उडी इंदूरला फार प्रचारांत आहे. त्या मानानें महाराष्ट्रांत हिचा प्रचार फारसा नाहीं. इंदूरकरांनीं ही उडी चांगली आत्मसात् करून तिचें महत्व निदर्शनास आणलें. इंदूरकरांचें उदाहरण पाहून अलीकडे ते बडोद्यांत प्रचारांत येत आहे.



खेळ नं. ५३ चित्र नं. ११७

एक पायाची उडी.

ज्याप्रमाणें " उताणी उडी " मारतांना करावयाचें असतें त्याचप्रमाणें ही उडी मारतांनाहि करावयाचें असतें. फक्त उडी मारून पडतांना ज्या बाजूनें पडावयाचें असतें त्या बाजूचा पाय आखडून घ्यावयाचा असतो. पडतांना ही एक पाय आखडलेला असतो व बाकी शरिराची स्थिति उताण्या उडीप्रमाणें असतें (चित्र नं. ११८).



खेळ नं. ५३ चित्र नं. ११८

सूर.

आट्यापाट्यांत सूर म्हणजे क्रिकेटमधील बोलरच होय. या खेळांत बोलरइतकेंच सूरास महत्व आहे. कारण कोणी गड्यानें कोठें उभें रहावयाचें, कोंडी कोठें आणि कशी करावयाची हें तो सांगतो. पाट्या धरण्याच्या वेळेस केवळ कोंडीचीच नव्हे तर डावाची सर्व जबाबदारी सूरावरच असते. पाटी धरणारास डावांत मधून मधून विश्रांति मिळते; परंतु सूरास डाव सुरू झाल्यापासून तो संपेपर्यंत बिलकूल विश्रांति मिळत नाहीं. म्हणून सूर हा मजबूत बांध्याचा, धीराचा, काटक, चाणाक्ष, चपळ आणि आपला तोल संभाळणारा असा कुशल खेळगडी असावा. यानें सर्व डावावर लक्ष ठेवलें पाहिजे. डाव सुरू करण्याची सूचना मिळतांच यानें कांडें चिरण्यास सुरवात करावयाची असतें. हें काम यास जितकें लवकर करतां येईल तितकें करावयाचें असतें. कारण कांडें लवकर चिरलें गेलें म्हणजे सूर तिसऱ्या पाटीवाल्याबरोबर लवकर कोंडी करतो व खेळणारांचे एकापेक्षां जास्त गडी सहसा कोंडीबाहेर पुढें चवथ्या पाटींत जात नाहींत. डावाच्या सूचनेपूर्वी सूरानें एक पाऊल चांभारपाटीच्या कांडेंछेदांत ठेवून कांडें छेदण्याच्या—चिरण्याच्या—तयारीनें उभें रहावें. दुसरा पाय पाटीवर इतक्या लांब ठेवावा कीं तो सहज पुढें सरकावितां येईल. डावाची सूचना होतांच सूरानें पाटीवरील पाय पहिल्या पाटीच्या कांडेंछेदाकडे सरकवून त्यावर फिरावें आणि चांभारपाटीच्या कांडेंछेदांतील पाऊल पहिल्या पाटीच्या कांडेंछेदांत ठेवावें आणि पुन्हा पाटीवरचा पाय सरकवून त्यावर फिरून कांडेंछेदांतील पाऊल चांभारपाटीच्या कांडेंछेदांत ठेवावें, म्हणजे कांडें लवकर चिरलें जातें. तथापि कांडें लवकर चिरणें सवयीवर जास्त अवलंबून आहे. सूरास चांभारपाटीवर जातां येतें, म्हणून पहिल्या पाटींतच खेळणारांचा घोळका जमला व एक दोन गडी हातों लागतील असें वाटल्यास कांडें चिरणें पुरें होतांच चांभारपाटीवर उडी मारावी व गडी सपाट्यांत मारून कोंडी करण्यास परतावें. तसेंच लोण पुरें होण्याच्या वेळेसहि चांभारपाटीवर जाऊन लोण करणाऱ्या गड्यास अडविण्याचा प्रयत्न करावा. सूरानें चांगला कोंडी धरणारा असा तिसरा पाटीवाला ठेवावा, आणि प्रथम तेथेंच कोंडी करावी. दुसऱ्या पाटीबाहेर दोनपेक्षां जास्त खेळाडू फूटले नसतील, दुसरा पाटीवाला चांगला कोंडी धरणारा असेल व तिसरा पाटीवाला त्याच्या पाटींतील गडी सोडणारा नाहीं अशी खात्री असेल तरच दुसऱ्या पाटीवाल्याबरोबरहि कोंडी करावी. पाटी धरणारे जर चांगले असतील तर लोण येईपर्यंत सूरानें कोंडी बदलूं नये. जर एकादा गडी भराभर पाट्या फोडून जात असेल तर मात्र त्याला अडविण्यासाठीं तो ज्या पाटींत असेल तेथें जाऊन कोंडी करावी. लोणपाटीच्या अलीकडील दुसऱ्या पाटीवर एक चांगला कोंडी धरणारा ठेवावा आणि लोण आल्यावर तेथें कोंडी करण्याचा प्रयत्न करावा. लोण येत असतांना, लोण आणणारा पक्का गडी व वरून येणारा कच्चा गडी हे एका चौकांत आल्याशिवाय कच्च्या गड्यास लोण मिळत नाहीं. म्हणून ते खेळाडू निरनिराळ्या चौकांत आले

तर त्यांच्यामध्यें सूरावर एकदम यावें. म्हणजे पक्क्या गड्याला कच्च्यास लोण पोचविणें अवघड जातें, तसेंच लोण कच्च्यास दिल्याशिवाय वर जातां येत नाहीं. यावेळीं कच्चे गडी एकापेक्षां जास्त असल्यास खेळ फारच अवघड होतो. एकदोन गडी बळी घेतल्याशिवाय सहसा हा अडचणीचा प्रसंग सुटत नाहीं. जेव्हा कोंडी बदलावयाची असेल तेव्हां सूरानें त्याप्रमाणें पाटीवाल्यास सूचना द्यावी. जेव्हां कोंडी धरलेली नसेल—धरण्याची जरूर नसेल तेव्हां सूरानें सर्व पाट्यांवर नजर टाकून ज्याठिकाणीं एकादा गडी सूरावर उभा राहून हुलकावणी देत असेल, किंवा सूराजवळ येण्याच्या झोकांत असलेला दिसून येईल त्याठिकाणीं सूरानें आपली चाहूल लागूं न देतां चटकन जाऊन त्याला मारावें. सूराच्या जबाबदारीमुळें सूरासच संघाचा नायक करणें योग्य असतें.

पाटीवाले.

पहिला पाटीवाला हा खेळणारास अडविणारा पहिला बंधारा होय. हा पाटीवाला जर कावेबाज व चपळ असला तर सुरवातीसच यास एक गडी मारतां येतो. याचें काम म्हणजे ज्या बाजूस जास्त गडी असतील त्या बाजूस जाऊन त्यांना अडवावयाचें. यानें एका बाजूस जातो आहे असें दाखवून एकदम सपाट्यानें दुसऱ्या बाजूस यावें, म्हणजे पहिल्या बाजूचे गडी थबकतात व दुसऱ्या बाजूचा एकादा गडी सापडतो. यानें एक गडी अडवून ठेवावा. दुसऱ्या पाटीवाल्यानें ज्या बाजूस पहिला पाटीवाला गेला असेल त्याच्या विरुद्ध बाजूस जाण्याचें धोरण ठेवावें. या दोन्ही पाटीवाल्यांनीं आपल्या एकाच बाजूनें गडी सुटतील असें करावें. योग्य बाजूस तिसऱ्या पाटीवाल्यास कोंडी देणें व चवथ्या पाटींत जास्त खेळाडू जाऊं न देणें हें दुसऱ्या पाटीवाल्याचें मुख्य काम आहे. तिसऱ्या पाटीवाल्याबरोबर सूरानें कोंडी केली म्हणजे दुसऱ्या पाटीवर अर्धी कोंडी होते. याप्रमाणें अर्धी (अर्धी कोंडी) धरणारानें आपल्या कडेनें गडी जाणार नाहीं इकडे जास्त लक्ष द्यावें. दरेक पाटीवाल्यानें सूराच्या सूचनांप्रमाणें वागावें, तो सांगेल तेव्हां आणि तशी कोंडी करावी, आणि मागील पाटींत कोंडी झाली कीं अर्धी संभाळण्याची खबरदारी घ्यावी. सूरावर खेळणारा लागला असेल तर अर्धीतील गड्यास पाटी खेळतां येत नाहीं. तो गडी खेळूं लागेल तर कोंडीकडच्या बाजूस पाटीच्या पुढें येऊन त्यास अडवावें व पंचाकडे तक्रार करावी. म्हणजे पंच त्यास अर्धीतच रहाण्यास सांगेल. सूरावर गडी न लागतां हा गडी खेळूं लागला तर मात्र त्यास खेळूं द्यावा. तो अर्धीच्याकडेनें न जाईल अशी खबरदारी अर्धीवाल्यानें घ्यावी. कोंडीच्या बाजूनें तो सुटला तरी हरकत नाहीं. तो कोंडींत सापडेल. पाटीवाल्यानें, ज्या गड्यास, आपणास धरतां येईल अशी खात्री वाटत असेल त्या गड्यासच अडवून ठेवावा. असा गडी आपल्या पाटींत न आल्यास किंवा तो येईपर्यंतच दुसऱ्या गड्यास अडविण्याचा प्रयत्न करावा. दरेक पाटीवाल्यानें एक एक गडी धरून ठेवावा.

खेळणारे.

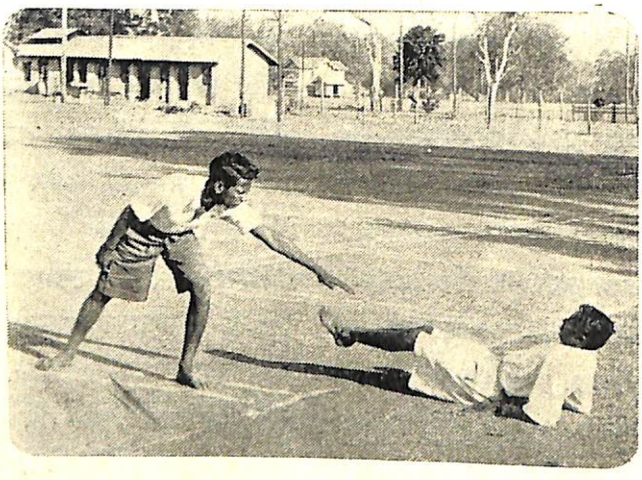
चांभारपाटीच्या, सूरानें केलेल्या दोन्ही

भागांत चार चार गड्यांनीं उभें रहावें. एकानें मध्यभागीं उभें रहावें. डाव सुरू करण्याची सूचना होतांच, सर्व गड्यांनीं पहिल्या पाटींत यावें. जी बाजू तो पाटीवाला मोकळी सोडील त्या बाजूच्या गड्यांनीं दुसरींत यावें; मात्र येतांना पहिला पाटीवाला त्या बाजूस पलटतो किंवा काय इकडे लक्ष असावें. दुसऱ्या पाटीवाल्याचें कडेला लक्ष नसेल किंवा जास्त जागा सोडली असेल तर त्या बाजूनें एकानें पळून जावें. दुसरा पाटीवाला जर कडेला असला तर सूराकडील बाजूच्या गड्यानें सूरावरून तिसरींत यावें. दुसरींतून सुटलेल्या गड्यानें दुसऱ्या पाटीवाल्याच्या मागें येऊन उभें रहावें. दुसऱ्या पाटीवाल्याच्या पाटींत असणारांपैकीं कांहींनीं त्या पाटीच्या दुसऱ्या चौकांत जावें. यांच्याबरोबर जर दुसरा पाटीवाला दुसऱ्या चौकाच्या अर्ध पाटीवर आला तर तिसरींत फुटलेल्या गड्यानें दुसऱ्या पाटीवाल्याबरोबरच चौकफेर करावा व पुन्हां त्याच्यामागेंच यावें. असें झालें म्हणजे दुसरीच्या पहिल्या चौकांतील गडी तिसरींत येतील व त्यांना अडविण्यास तिसरा पाटीवाला त्या बाजूस जाईल आणि दुसऱ्या पाटीवाल्याची पाठ धरणाऱ्या गड्यास चवथींत जातां येईल. दुसऱ्या पाटीवाल्यानें चौक फेर केला नाहीं तर त्याच्या दुसऱ्या चौकांतील गडी तिसरींत येतील व त्यांना अडविण्यासाठीं पाटीवाल्यास त्या बाजूस रहावें लागून, दुसऱ्या पाटीवाल्याच्या मागच्या गड्यास चौथींत मोकळीक मिळते. दुसरीच्या दुसऱ्या चौकांतील गडी खालीं आले व तोंपर्यंत सूर त्या पाटीपर्यंत आलेला नसला तर एका गड्यानें चौकफेर करावा. म्हणजे दोन गडी कोंडीच्या बाहेर येऊन पाचव्या पाटीपर्यंत खेळ जाईल. कोंडी झाल्यावर चवथ्या पाटींत फुटलेल्या गड्यानें सूर सावधपणें ओलांडून कोंडी धरणाऱ्या पाटीवाल्याच्या मागें येऊन उभें रहावें. म्हणजे कोंडींतून मधून किंवा सूरावरून सुटलेला गडी समोरच्या चौकांत जाईल व त्या गड्याबरोबर सूरानें कोंडी बदल्यास कोंडी बाहेरचे हे दोन्ही गडी एका चौकांत सापडले जाणार नाहींत. जर कोंडीच्या कोपऱ्यावरील गडी सुटला तर मात्र त्या बाहेरच्या गड्यानें पुन्हा पहिल्या चौकांत यावें. म्हणजे त्यास किंवा कडेनें सुटलेल्यास पुढच्या पाटींत जातां येईल. कोंडीनजीकच्या पुढच्या खेळाडूनें पाटी खेळण्याचा प्रयत्न करूं नये, कारण सूर ताडावर असल्यानें त्याच्याकडून मार खाण्याची भीति असते. जर पाटी खेळावयाची असेल तर फार सावधागिरीनें खेळावी. सुरवातीस सर्वांनीं कोंडींत जाण्याची घाई करूं नये. दोघांनीं अर्धींत लागावें. अर्धींवर सूराकडून लागणारानें सूर मारणार नाहीं किंवा कोंडींत सूरावर लागणारास पडल्यावर अडथळा होणार नाहीं, असें लागावें. लोणपाटी ओलांडल्यावर लोण पुढें पुढें येत असतां खेळणारांनीं घाई करूं नये. नाहींतर लोण देण्याघेण्याच्या धांदलींत एकादा ‘ बाद ’ व्हावयाचा, तसेंच लोण न मिळाल्यामुळें एकादा गडी ‘ बारगळावयाचा ’. कच्चा लोण घ्यावयास चुकला तर तो किंवा पक्का लोण द्यावयास चकून वर गेला तर तो ‘ बारगळतो ’. कच्च्यानें लोण मिळण्यासाठीं लोण आणणारा गडी ज्या पाटींत असेल त्या पाटीवाल्याच्या मागें प्रथम यावें आणि नंतर

त्या पाटींत कडेनें जावें. लोण आणणारानें लोण घेणारा येतो आहे असें दिसल्यास चौक बदलूं नये. असें केलें म्हणजे सूर कच्चया व पक्कया गड्यांच्या मध्यें येऊं शकणार नाहीं व खेळणारांवर अडचणीचा कठीण प्रसंग येणार नाहीं. कोंडींतून किंवा पाटींतून पळून जातांना मर्यादरेषेवरील पाय, सर्व शरीर मर्यादेबाहेर टेकले गेले असतांना वर होणार नाहींत याची काळजी घ्यावी (चित्र नं. ११९). कोंडीच्या अलीकडील गड्यांनीं जोंपर्यंत कोंडींत गड्यांची तूट पडत नसेल तोंपर्यंत पाटी खेळण्याच्या भरीस पडूं नये. परंतु पाटीवाला जर गाफील असला तर त्याचा फायदा जरूर घेऊन पाटींतून जावें. अशावेळीं जो चांगला पाटी फोडणारा किंवा कोंडी फोडणारा असेल त्यासच ही संधि द्यावी. खेळणारानें पाटीवाल्यास बसावयास सांगून आपण खेळ पहात उभें राहूं नये. असें केलें म्हणजे पाटीवाल्याच्या गाफीलपणाचा फायदा मिळत नाहीं. चांगला पाटी खेळणारा जर कोंडीबाहेर पडला असेल तर त्यासच पाटी फोडण्याची संधि द्यावी. कोंडींत भरपुर गडी असेपर्यंत कोंडीपुढच्या फुटलेल्या गड्यांनीं घाई करूं नये. कारण पाटी फोडण्यापेक्षां कोंडी फोडण्यांत गडी कमी थकतात व आपल्या संघाचा फायदा होतो.

अडचणीचा प्रसंग.

लोण आणणारा आणि लोण घेणारा किंवा घेणारे यांच्यामध्यें सूर आला म्हणजे अडचणीचा प्रसंग उपस्थित होतो. कारण लोण दिल्याशिवाय पक्क्यास, तसेंच लोण मिळाल्याशिवाय कच्यांना वरती जातां येत नाहीं, आणि हे सर्व एका चौकांत आल्याशिवाय लोण मिळत नाहीं. अशावेळीं कच्चा एकच असेल तर त्यानें पक्क्याकडे येण्याचा प्रयत्न करावा. कच्चे जास्त असतील तर पक्क्यानें कच्चयांकडे येण्याचा प्रयत्न करावा. या प्रसंगीं एका कच्चया गड्यास वरच्या पाटीच्या सूरावरच्या टोकास लागण्यास सांगावें. या गड्याच्या हुलकावणीस झुकून सूरानें पक्क्या



खेळ नं. ५३ चित्र नं. ११९

गड्यास सूराच्या दुसऱ्या टोकानें संधि दिल्यास ठीकच, नाहींतर कच्च्या गड्यानें सूराकडून मार खावा व असें करतांना पक्क्यास कच्चे गडी असलेल्या चौकांत येण्यास संधि द्यावी.

उत्तम संघाकरितां खेळाडूंची निवड.

या खेळासाठीं संघ निवडतांना, चांगले पाटी धरणारे—कोंडी धरणारे—आणि चांगले पाटी फोडणारे—कोंडी फोडणारे, अशा दोन्ही प्रकारच्या खेळाडूंची निवड केली पाहिजे. कारण दोन्ही कामांत एकच गडी उपयोगांत येत नाहीं, कारण एका कामांत तो थकला म्हणजे दुसरें काम तो नीट करूं शकत नाहीं. शिवाय ह्या दोन्ही अंगांत निपूण असे गडी थोडेच असतात. पडणाऱ्या गड्यांपैकीं सर्वांनाच दोन्ही बाजूंनीं चांगलें पडतां येत नाहीं, म्हणून दोन्ही बाजूंचे पडणारे गडी समसमान घ्यावेत.

सामान्य सूचना.

सामना सुरूं होण्यापूर्वीं विरुद्ध बाजूच्या खेळाडूंच्या खेळाविषयीं माहिती मिळाल्यास मिळवावी, किंवा पहिल्या डावांत करून घ्यावी. कोणत्या बाजूनें कोणता गडी चांगला पडतो किंवा चांगला पाटींतून जातो आणि कोणता पाटीवाला कोणत्या बाजूची कोंडी चांगली धरतो किंवा कोणती बाजू पाटी धरतांना चांगली संभाळतो याची माहिती खेळापूर्वीं असली म्हणजे त्याप्रमाणें आपल्या खेळाचें धोरण ठरवितां येतें.

आपल्या देशी खेळांबद्दल आपल्याकडे फार औदासिन्य आहे. या खेळांच्या उत्कर्षासाठीं विद्यार्थी, शिक्षक, व्यायामशाळावाले आणि उत्साही तरुण यांनीं कंबर बांधली तर 'कुस्ती' प्रमाणें या खेळांना सुद्धां अंतरराष्ट्रीय खेळांत (ऑलिम्पिक गेम्स्) स्थान मिळणें शक्य आहे. शाळा कॉलेजांनीं व व्यायामशाळांनीं देशी खेळांसाठीं "अंगणें" आखून द्यावीं आणि विद्यार्थ्यांना व तरुणांना हे खेळ शिकवावें. मोठ्या शहरीं आणि प्रांतांच्या ठिकाणीं अंतरशालेय सामने भरवावे म्हणजे खेळांविषयीं लोकांत आवड उत्पन्न होईल व खेळाडू हौशीनें व चुरशीनें हा खेळ खेळूं लागतील. उत्सवप्रसंगीं सुद्धां असे सामने भरवावे, म्हणजे या खेळांना उत्तेजन मिळेल. प्रांताप्रांतांत हे सामने झाले म्हणजे सर्व ठिकाणच्या नियमांत एक वाक्यता होईल आणि या रीतीनें देशी खेळांचा—हल्लीं आट्यापाट्या हा खेळ जो मागें पडत आहे त्याचा—उत्कर्ष होईल.

आट्यापाट्याचे नियम.

१. चित्र नं. ९८ मध्यें दर्शविल्याप्रमाणें क्रीडांगण असावें.

    (चित्रांत आट्यापाट्यांच्या सभोंवार १० फुट जागा बडोदें येथील नियमाप्रमाणें सोडली आहे. अ. म. शा. शि. मंडळानें जागा पांच फुटाची ठेविली आहे).

२. सुरवातीच्या वेळीं खेळणारांनीं चांभारपाटी व तिला समांतर असणाऱ्या पांच फुटांवरील रेषेच्या आंत असलें पाहिजे व पाटीवाल्यांनीं चांभारपाटीकडे तोंड करून पाट्यांवर उभें रहावें. (चांभा-

रपाटी सोडून इतर पाट्यांस क्रमानें पहिली, दुसरी, तिसरी असें म्हणतात).

३. सुरवातीची सूचना झाल्याबरोबर सूरानें कांडें चिरलें पाहिजे. कांडें चिरल्या-खेरीज त्यास गडी मारतां येत नाहींत.

४. (अ) कांडें चिरतांना सूरानें सूरपाटी-वरच असलें पाहिजे, परंतु कांडें चिरतांना हात टेकला अगर पाय चुकला तरी चालेल.

(आ) सूरानें योग्य रीतीनें कांडें न चिरल्यास पंचानें त्यास ते पुन्हा चिरण्यास सांगावें, मात्र सूर चांभारपाटी धरून तीन पाट्या ओलांडून गेल्यावर त्यास कांडें पुन्हा चिरण्यास सांगतां येणार नाहीं.

५. इतर पाटीवाल्यांनीं डावाच्या सुरवातीची सूचना झाल्याबरोबर लगेंच गडी मारण्यास सुरवात करण्यास हरकत नाहीं.

६. चांभारपाटीवर दोन्ही बाजूंस सूर मारूं शकतो, मग तो खेळणारा वरून खालीं जाणारा असो किंवा खालून वर येणारा असो.

७. खेळणारानें पूर्णपणें पाटी ओलांडल्यावर खेळणारांच्या पावलांचा कोणताहि भाग त्या ओलांडलेल्या पाटीवर अगर पाटी-च्या आंगणांत येतां कामां नये.

८. (अ) पाटीवाल्यानें मारतांना व त्या-नंतर लगेंच (१) पाय उचलूं नये, (२) हात टेकूं नये, (३) पाय चकूं देऊं नये, (४) तोंड फिरवूं नये [पाटीच्या काटकोनापेक्षां जास्त पाय फिरवूं नये...(बडोदें येथील नियम)] यांपैकीं कोण-तीहि अट त्यानें मोडल्यास गडी मारला नाहीं असें समजावें. परंतु खेळणाराच्या धक्क्यामुळें पाटीवाल्याकडून यांपैकीं कोण-तीहि अट गडी मारल्यानंतर लगेंच मोडली गेली तरीहि तो गडी मारला गेला असें सम-जावें.

(आ) सूरानें पाय उचलण्यास, आपल्या पाटीवर हात टेकण्यास व वर-खालीं जाऊन आणि तोंड फिरवून मारण्यास हरकत नाहीं.

९. खेळणारा हाः—(१) बारगळल्यास, (२) अंतिम मर्यादेच्या बाहेर गेल्यास, (३) पाटीवाल्यानें नियम नं. ८ चें उल्लंघन न करतां त्यास मारल्यास, (४) नियम नं. ९, १० व २० यांचें त्यानें उल्लंघन केल्यास तो मेला असें समजावें.

१०. खेळणारानें दोन्ही पाय एकदम बाहेर जाऊं देतां कामां नये. एक पाय बाहेर गेल्यास चालेल. खेळणारांचीं दोन्हीं पाउलें अंतिम मर्यादेच्या बाहेर गेलीं असतां इतर शरीर जरी आंत असलें तरी खेळणाराचे दोन्ही पाय बाहेर गेले असें समजावें. (यासंबंधीं कोंडीचे नियम निराळे आहेत. ते पुढें पहावे.) [शरिराचा कोणताहि भाग पाटीच्या

आंत टेकलेला असून पाय उचललें असल्यास तो खेळणारा बाहेर गेला (दोन्ही पाय बाहेर गेले) असें होत नाहीं. बडोदें येथील नियम.]

११. पाटी धरीत असतां पाटी धरण्याच्या वेगांत अंतिम मर्यादा ओलांडून आपल्या पाटीच्या सरळ रेषेंत पाटीवाल्यास पलीकडे जाण्यास हरकत नाहीं. परंतु नियम नं. ८ चें त्यानें उल्लंघन करतां कामां नये.

१२. खेळणाऱ्या पक्षापैकीं सर्वांत पुढच्या गड्यानें लोणपाटी ओलांडल्याबरोबर लोणपाटीवाल्याजवळ तोंड मागावें. पाटीवाल्यानें तोंड दिल्यावर त्या पाटीच्या वरच्या अंगणांत असणाऱ्या सर्व खेळाडूंनीं त्या पाटीच्या खालच्या अंगणांत जावें. खालीं जाणारे गडी पाटीवाल्याच्या मार्गांतून दूर झाल्यावर मगच ती पाटी पुन्हां ओलांडण्यास लागावें. गडी खालीं जात असतांना पाटीवाल्यास त्यास मारतां येत नाहीं. प्रत्येक पाटींत याप्रमाणें करीत वर वर जावें.

टिप :—पाटीच्या चांभारपाटीकडील अंगणास खालचें अंगण समजावें.

१३. (अ) खेळणाऱ्या गड्यानें तोंड मागतांक्षणींच पाटीवाल्यानें त्यास तोंड दिलें पाहिजे. पाटीवाल्यानें जर अगोदरच लोण पाटीकडे तोंड केलें असेल तर खेळणारास तोंड मागण्याची गरज नाहीं. एकदां तोंड दिल्यावर पाटीवाल्यानें डाव संपेपर्यंत अगर लोण होईपर्यंत आपलें तोंड चांभारपाटीकडे वळवूं नये.

(आ) सूर मध्यें असल्यामुळें पक्क्या गड्यास पाटीवाल्याचेमागें येऊन तोंड मागतां येत नसेल तर तो जेथें असेल तेथूनच त्यानें तोंड मागावें व पाटीवाल्यानें तेथें येऊन तोंड द्यावें. तोंड देईपर्यंत खेळणारानें वर जाऊं नये.

१४. पक्का गडी व कच्चा गडी हे दोघे जर पाटीच्या भिन्न कांड्यांत असतील व त्यांच्यामध्यें सूर असेल तर कच्च्या गड्यास तोंड मिळाल्यानंतर पाटीवाला त्यास मारूं शकतो. तत्पूर्वी मारूं शकत नाहीं.

१५. तोंड आलेल्या सर्वांत वरच्या पाटींत जर गडी शिल्लक राहिला नसेल तर त्या पाटीच्या वरून खालीं जाणारा कच्चा गडी त्या पाटीच्या अंगणांत आल्याबरोबर त्यास तोंड मिळालें असें समजावें, परंतु वरील नियम १४ मध्यें वर्णन केलेल्या परिस्थितींत तोंड आणणारा पक्का एक वा अनेक गडी सर्व मेले तर तोंड न मिळालेल्या कच्चया गड्यास तोंड आणणारा पक्का गडी ज्या कांड्यांत होता त्या कांड्यांत आल्याशिवाय तोंड मिळालें असें होत नाहीं.

१६. एकास तोंड मिळाल्यावर दुसऱ्यास तोंड पोहोचविण्यास तो पात्र होतो.

१७. लोण झाल्याबरोबर सरपंचानें लोण झालें असें जाहीर करावें व मग न मेलेल्या गड्यांनीं चांभारपाटीच्या वर यावें व सरपंचानें खेळास लगेंच पुन्हा सुरवात करावी. या खेपेसहि सूरानें कांडें चिरावयास पाहिजे.

१८. कोणताहि गडी मेल्यास त्यानें लगेंच खेळाचे बाहेर येऊन गुणलेखकास तशी वर्दी द्यावी व ते सांगतील त्या ठिकाणीं ताबडतोब बसावें. [मेलेल्यानें सरपंचाकडे यावें.बडोदें येथील नियम].

१९. खेळणाराचा सूरास सूरपाटीवर अथवा चांभारपाटीवर स्पर्श झाला तर तो बाद झाला असें समजावें. (बडोदें येथील नियम).

कोंडीचे नियम.

२०. **कोंडीच्या मर्यादा**—पाटीवाल्याच्या कांड्यांतील अंतिम मर्यादा व पाटीवाल्याच्या समोरील पाटीची (पूर्वपाटीची) बाहेरील रेषा दोन पाटींतील सूराचे कांडें आणि मर्यादरेषा या कोंडीच्या मर्यादा होत.

टीप—कोंडींत येणाऱ्या गड्यानें पूर्वपाटी पूर्णपणें ओलांडून जावें. तसें न करतां जर तो पूर्वपाटीवर राहील तर पूर्वपाटीवाल्यास त्यास मारण्याचा अधिकार आहे.

२१. कोंडींत व पूर्वपाटींत खेळणाराचीं दोन्ही पाउलें पूर्णपणें अंतिम मर्यादेच्या व कोंडीच्या मर्यादेच्या आंत पाहिजेत व पाटी किंवा सूरपाटी ओलांडल्याबरोबर कोणताहि पाय बाहेर असतां कामां नये.

२२. पूर्वपाटींत कोंडीच्या बाजूच्या कांड्यांत जर मुळींच खेळणारा नसेल तर त्या पाटीवाल्यानें पूर्वपाटीच्या अर्धींतच राहिलें पाहिजे.

२३. कोंडींत सूराच्या बाजूनें रेषेवर खेळणारा लागलेला असेपर्यंत पूर्वपाटींत असणाऱ्या गड्यांपैकीं निदान एका तरी खेळणारानें पूर्वपाटीच्या अर्धीसमोरील कांड्यांत राहिलें पाहिजे. कोंडींत जातां कामां नये.

२४. नियम २२ मध्यें दर्शविल्याप्रमाणें पूर्वपाटींत असलेल्या गड्यास ती खेळून जावयाची असेल तर त्यानें त्या पाटीवाल्यास व पाटीच्या पंचास तशी अगाऊ सूचना दिल्यास त्या पाटीस तेवढ्या पुरते कोंडीचे नियम लागूं होणार नाहींत.

२५. पूर्व पाटींत जर एकच खेळणारा असेल तर त्यानें कोंडी असेपर्यंत रेषेवर लागणारा आपला गडी पूर्व पाटीवाल्याच्या मार्गांतून दूर होईपर्यंत पाटीच्या अर्धीसमोरील कांड्यांतच असलें पाहिजे. कोंडींत जातां कामां नये.

२६. वरील नियम २२ व २४ यांचें उल्लंघन करून पाटी ओलांडणाऱ्या खेळणारास पंचांनीं पूर्वपाटींतच परत आणावें.

सामन्याविषयीं.

२७. (अ) प्रत्येक बाजूस नऊ नऊ गडी असावेत.

(आ) उन्हाळी पावसाळी जिंकणाऱ्या पक्षानें आपण पाटी धरणार किंवा खेळणार हें सरपंचास सांगावें.

२८. प्रत्येक डाव सात मिनिटांचा होईल, परंतु सात मिनिटांपूर्वी डाव संपवावयाचा असल्यास खेळणाऱ्या संघाच्या नायकानें सरपंचास तशी विनंति केल्याबरोबर सरपंचानें डाव बंद करावा. सरपंचाची तशी सूचना होईपर्यंत डाव बंद झाला असें होत नाहीं.

[किंवा चार गडी बाद झाले (मेले) तर डाव संपतो. बडोदें येथील नियम.]

२९. प्रत्येक डाव संपल्यावर पांच मिनिटांपर्यंत सरपंचानें दोन्ही पक्षांस विश्रांति द्यावी.

३०. प्रत्येक डावांत खेळणारांपैकीं सर्वांत पुढें गेलेल्या गड्यानें चांभारपाटीसुद्धां जितक्या पाट्या ओलांडल्या असतील त्याच्या दसपट गुण खेळणाऱ्या पक्षास मिळतात. [दुप्पट गुण मिळतात शिवाय चारांपेक्षां जितके कमी बाद झाले असतील त्या प्रत्येकाबद्दल दोन गुण मिळतात. बडोदें येथील नियम].

३१. प्रत्येक बाजूचे आळीपाळीनें तीन तीन डाव व्हावेत. [एक तासपर्यंत पाचापेक्षां जास्त नाहींत इतके डाव व्हावेत. बडोदें येथील नियम]. सर्व डाव मिळून ज्याचे जास्त गुण होतील त्या पक्षाचा जय झाला असें समजावें. दोन्ही पक्षांचे गुण सारखे झाल्यास एक डाव जास्त खेळवावा, व त्यांतहि सारखे गुण झाल्यास सबंध सामना नव्यानें खेळावा.

३२. चालू झालेला सामना कांहीं कारणानें मध्येंच थांबवावा लागला तर त्या पूर्वी जितके डाव पूर्ण झाले असतील ते डाव व त्यांचे उभय पक्षांचे गुण जमेस धरण्यांत येऊन सामना पुन्हा दुसऱ्या वेळीं पुढें चालू करावा.

सामन्याची व्यवस्था करणारे अधिकारी.

१. सामन्याची व्यवस्था करण्याकरितां खालील अधिकारी असावेत.

१ सरपंच एक.

२ पंच नऊ.

३ गुणलेखक एक.

[४ वेळाधिकारी एक. बडोदें येथील नियम].

२. **पंच**—प्रत्येक पाटीस एक एक मिळून आठ, व सूरपाटी आणि चांभारपाटी मिळून एक असे नऊ पंच असावेत. प्रत्येक पंचानें आपआपल्या पाटीवाल्याच्या सर्व बाबींबद्दल व हद्दींतील सर्व बाबींबद्दल निकाल स्पष्ट व ताबडतोब द्यावा.

३. आपले निकाल जाहीर करण्यास

पंचांस पूर्वी कोणी विचारण्याची जरूर नाहीं. पंचांनीं आपल्या पाटींत मेलेले गडी गुणलेखकाकडे क्रीडांगणाच्या मर्यादेबाहेरून पाठवावे.

४. एकाद्या खेळाडूनें खेळास जाणून बुजून व्यत्यय केल्यास अगर नियमांचें मुद्दाम उल्लंघन केल्यास अथवा असभ्य व खोडसाळ वर्तन केल्यास पंचांनीं ही गोष्ट तावडतोब सरपंचास कळवावी.

५. **सरपंच**–(अ) सरपंचानें सामन्यास व डावास कशी व केव्हां सुरवात करावयाची व तो कसा संपवावयाचा, वगैरे बाबी दोन्ही पक्षांचे नायकांचे समक्ष ठरवावा.

(आ) डावाच्या शेवटीं खेळणाऱ्या पक्षानें किती गुण मिळविले तें जाहीर करावें.

(इ) सामन्याच्या शेवटीं कोणत्या पक्षानें किती गुण मिळविले ते व निकाल जाहीर करावा.

(ई) कलम ४ मध्यें उल्लेखिलेल्या वर्तनाबद्दल, अपराधाच्या मानानें अपराधी खेळाडूस एक डाव बाद करणें, किंवा या शिक्षेपासून तो त्याच्या सर्वच पक्षास पूर्णपणें बाद करणें, (खेळूं न देणें) या शिक्षेपर्यंत योग्य वाटेल ती शिक्षा द्यावी.

(उ) खेळाचे नियमाचा अर्थ लावण्याबद्दल प्रश्न उपस्थित झाल्यास त्याचा निकाल द्यावा.

(ऊ) सामन्याबद्दलची सर्व देखरेख ठेवावी.

६. **गुणलेखक**–यानें मेलेल्या गड्यांची नोंध ठेवावी. प्रत्येक डाव संपल्यावर खेळणाऱ्या पक्षानें किती गुण मिळविले हें सरपंचास विचारून जाहीर करावें व गुणपत्रकें व्यवस्थित भरून सामन्याचे शेवटीं त्यांवर सरपंचाची सही घ्यावी.

[**वेळाधिकारी**—सरपंचानें सांगितल्या वेळीं प्रत्येक डावाचे आरंभीं आणि लोण झाल्यावर शीळ अगर घंटा वाजवून सूचना करावी. वेळेची मोजदाद करावी. वेळ संपतांच डाव बंद करण्यासाठीं सूचना द्यावी. बडोदें येथील नियम].

वरील सर्व अधिकारी ज्या संस्थेमार्फत सामना होईल त्या संस्थेनें नेमावें व त्या सर्वांनीं सरपंचाच्या हुकमतींत वागावें.

क्रीडांगण.

देशी खेळांना जरी उपकरणादि साधनांची जरूर नसते तरी क्रीडांगण मात्र अगदीं काळजीपूर्वक तयार केलेलें असलें पाहिजे. ज्यांना या खेळाची विशेष माहिती नसते त्यांची अशी एक वेडी समजूत असते कीं, हरळीचें मैदान (लॉन) खेळावयास चांगलें, परंतु ती चुकीची आहे.

क्रीडांगण अगदीं मऊ असून त्यावर रोज पाणी टाकिलें पाहिजे व नंतर त्यावर रूळ फिरविला पाहिजे. खेळण्याचा राबता जितका अधिक तितकें क्रीडांगण जास्त मऊ व तयार होतें.

क्रीडांगणाची जागा नऊ इंच खणून

काढावी. त्यांत प्रथम तीन इंच कच्चा मुरूम भरावा व सहा इंच पिवळी माती गाळून टाकावी. काळी माती उपयोगी नाहीं. नंतर त्यावर पाण्याचा मारा करून अंगण चोपून सारखें करावें. आजूबाजूच्या सपाटीबरोबर (लेव्हलमध्येंच) अंगण असावें. खोलांतहि असूं नये अगर ऊंचहि असूं नये. नंतर चित्र नं. ९८ प्रमाणें अंगण नीट आंखून घ्यावें; आंखतांना कुदळ अगर फावड्याचा उपयोग न करतां खुरपी उपयोगांत आणावीं म्हणजे पाट्यांच्या रेघा बारीक निघतात.

देशी खेळ अनवाणी खेळावे लागत असल्याकारणानें क्रीडांगण जितकें मऊ करावें तितकें थोडेंच आहे. कारण या खेळांत पाय बरेच चोळवटत असल्यामुळें क्रीडांगण चांगलें नसल्यास डोळ्यांवर वाईट परिणाम होतो. शिवाय हात व शरिराचा इतर भागहि जमिनीवर टेकावा व फेंकावा लागत असल्यामुळें कडक अंगणावर खेळणें अनिष्ट आहे.

आट्यापाट्या व हुतुतू या खेळांना वरीलप्रमाणें अव्वल दर्जाचे अंगणाची अत्यंत जरूर आहे. खोखोला मात्र थोडें कमी प्रतीचें असलें तरी चालेल. किमानपक्षीं म्हणून खोखोच्या मध्यपाटीच्या दोन्ही बाजूंची १० फुटांची जागा वरीलप्रमाणें चांगली तयार करून घ्यावी व बाकीचा भाग साधारण ठेवावा म्हणजे ९०×२० ची पाटी होते.

अंगण बिनचूक आंखतां यावें म्हणून एक पोलादी टेप, चार लांकडी मेखा, खिळे, तारेच्या चुका, सुतळी अच्छेर, मोठी लोखंडी मेख, चुन्याची भुकी, पाणी, झारी व इतर किरकोळ साहित्य संग्रहीं असावें.

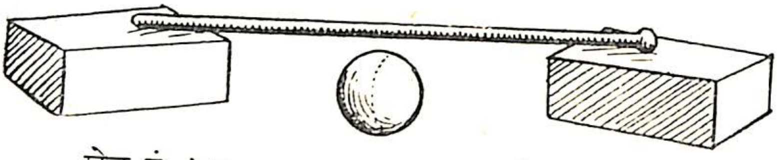
चेंडूफळी.

—: लेखक :—



रा. **लक्ष्मण नारायण सप्रे,**
बडोदें.

चेंडूफळी (खेळ नं. ५४)—हा खेळ मोकळ्या मैदानांत खेळतां येतो. खेळणारांची संख्या २४ किंवा त्यांपेक्षां जास्त असल्यास ती सम असावी. दोन साधारण मोठे दगड, एक इंच घेराची हातभर लांब अशी एक काठी व फडक्याचा एक चेंडू इतकीं साधनें या खेळास लागतात. चित्र नं. १२०.मैदानांत खेळणारांपैकीं कोणी तरी एकानें दोन दगड घेऊन दोन्ही दगडांमध्यें एक हात अंतर राहील असे जमिनीवर ठेवावे व त्या दोन्ही दगडांवर अगदीं मध्यभागीं काठी ठेवावी. काठीच्या प्रत्येक बाजूस ६०–६० फुटांचे अंतरावर एक एक हद्दरेषा ठरवावी व खुणेसाठीं त्या जागीं एक एक मातीचा लहानसा ढीग करून ठेवावा. नंतर शिक्षकानें दोन्ही पक्षांस सारखे (समान शक्तीचे असे) भिडू वाटून द्यावे व दरेक खेळगड्यास त्याच्या समोरच्या पक्षांतून एकेक प्रतिस्पर्धी ठरवून



खेळ नं. ५४ चित्र नं. १२०

द्यावा. प्रतिस्पर्धी शक्य तितका प्रयत्न करून लहानास लहान व मोठ्यास मोठा, सशक्तास सशक्त व अशक्तास अशक्त असा ठरवावा. ह्या प्रतिस्पर्ध्यांच्या जोड्यांत सर्वांत उत्तम खेळणारी जी जोडी असेल त्या जोडींतील प्रत्येक गड्यास त्या त्या पक्षांतील पुढारी नेमावा.

वर सांगितल्याप्रमाणें पुढारी नेमिल्यावर प्रत्येक पक्षानें सर्वानुमतें आपापल्या भिडूंनीं केव्हां व कोणाबरोबर खेळावें त्याचा अनुक्रम ठरवावा. अशा रीतीनें अनुक्रम ठरवितांना जे गडी उत्तम खेळणारे असतील त्यांची पाळी प्रथम ठेवावी व ज्या मानानें उतरत्या दरजाचे खेळणारे असतील त्या मानानें त्यांच्या पाळ्या मागून ठेवाव्या. असें केलें म्हणजे दोन्ही पक्षांचा सामना चांगला जुळतो व खेळास रंगहि चांगला येतो.

आरंभीं एकेका पक्षानें एकेका मर्यादेजवळ जावें व तेथें उभें रहावें. नंतर शिक्षकानें प्रथम कोणी खेळावयाचें तें ठरवावें व खेळ सुरू करण्याची शिटी करावी.

ज्याची पाळी पहिली असेल त्या गड्यानें हातांत चेंडू घेऊन काठीपासून आठ फूट लांब पण काठीसमोर उभें रहावें आणि दगडावरची काठी पाडण्यासाठीं चेंडू तिचेवर फेंकावा. दुसऱ्या पक्षांतील सर्व गड्यांनीं ती काठी अथवा चेंडू जमिनीवर पडण्यापूर्वी वरचेवर झेलण्याचा प्रयत्न करावा.

फेंकणाराचा चेंडू काठीस लागून ती उडाली असतां विरुद्ध पक्षांतील गड्यांकडून झेलली न जातां जमिनीवर पडली आणि चेंडूहि जर विरुद्ध पक्षांतील कोणत्याहि गड्यास झेलतां आला नाहीं, तर विरुद्ध पक्षांतील एक गडी बाद झाला असें समजावें. जर चेंडू, काठी किंवा दोन्ही विरुद्ध पक्षांतील गड्यानें झेललीं तर दोन्ही पक्षांचा डाव समान झाला असें समजावें. समान डाव झाल्यास कोणत्याहि पक्षाचा गडी मरत नाहीं. जर फेंकणाराच्या चेंडूनें काठी न पडतां चेंडू विरुद्ध पक्षाच्या गड्यानें झेलला तर चेंडू फेंकणारा मरतो. जर चेंडू काठीस लागला नाहीं आणि तो कोणीहि झेलला नाहीं तर दोन्ही पक्षांचा डाव समान झाला असें समजावें. एक पक्षांतील गड्यानें एकदां चेंडू फेंकल्यावर तो दुसऱ्या पक्षांतील गड्यानें फेंकावा. याप्रमाणें प्रत्येक पक्षानें आळीपाळीनें चेंडू फेंकीत रहावें.

याप्रमाणें दोन्ही संघांपैकीं एका संघांत एक गडी मरावयाचा शिल्लक राहीपर्यंत खेळावें. एका संघांत एकच गडी शिल्लक राहिला म्हणजे दुसऱ्या संघांत एक किंवा त्याहून अधिक गडी शिल्लक राहतात. त्यांनीं पूर्वीप्रमाणें खेळ चालू ठेवावा. अशा रीतीनें खेळत असतां एकटा राहिलेला भिडू जर मेला तर त्याला आणखी एकदां खेळतां येतें व त्यावेळीं त्यानें विरुद्ध पक्षाच्या गड्यास

मारलें तर डाव समान होतो, म्हणजे तो पुनः जिवंत होतो व विरुद्ध पक्षांतील मारलेला गडी मरतो. एकटा राहिलेला गडी जर क्रमानें दोनदां मेला तर त्याचे संघावर विरुद्ध संघाचा डाव झाला असें समजावें. खेळतां खेळतां प्रत्येक संघांतील एक एक गडी शिल्लक राहिला आणि त्यांपैकीं एकानें आपल्या विरुद्ध पक्षाच्या शिल्लक राहिलेल्या गड्यास क्रमानें दोनदां मारिलें म्हणजे ज्यास मारलें असेल त्याच्या संघावर डाव झाला असें समजावें.

टीऽलिलो.

टीऽलिलो (खेळ नं. ५५)—या खेळास सहापेक्षां जास्त मुलें असलीं म्हणजे जास्त मौज येते. साधारण १६ तें २० मुलें हा खेळ खेळतात. प्रथम सर्व मुलांचे दोन संघ पाडण्यांत येतात. मग एक संघ लपण्याचें काम घेतो व दुसरा संघ त्यांना शोधून काढण्याचें काम स्वीकारतो. हा खेळ एकाद्या आळींत, बागेंत अगर लहान गांव असल्यास सर्व गांवांत खेळतात. खेळापूर्वी, हद्दीची मर्यादा नक्की करण्यांत येते.

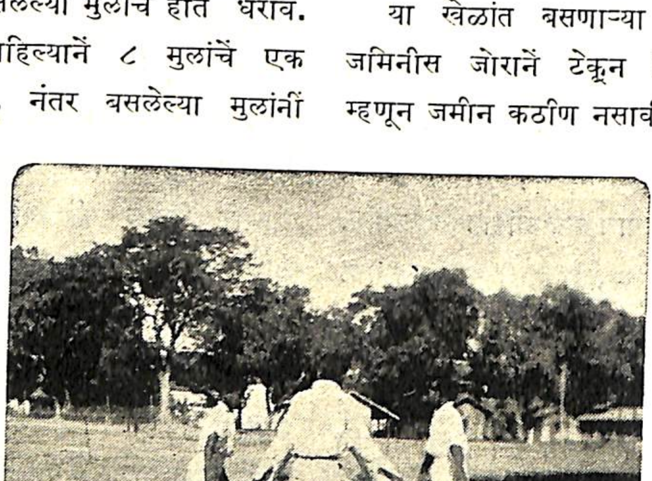
लपणाऱ्या संघाचा नायक दुसऱ्या संघास एकाद्या झाडाचा पाला आणावयास सांगतो. पाला आणण्यासाठीं दुसरा संघ गेला म्हणजे ठरलेल्या हद्दींत पहिल्या संघाचा नायक आपल्या सर्व गड्यांना लपण्यास सांगतो व आपणहि लपतो. पकडणारा संघ लपणाऱ्या संघानें सांगितलेला पाला प्रथम मिळवितो. नंतर तो पाला सर्व गड्यास देण्यांत यतो. हा पाला लपणाऱ्या संघापैकीं सर्वांस शोधून काढून हुंगवयाचा असतो. पकडणाऱ्या संघाचे सर्व गडी पाला घेऊन लपणाऱ्या गड्यांस शोधण्यास जातात. म्हणजे पकडणाऱ्या संघाचे सर्व गडी एकावेळेस लपणाऱ्या संघास शोधूं लागतात. लपणारीं मुलें, आपल्या पुढून पकडणारे गडी गेले म्हणजे 'आटी लागे पाटी लागे, बोल बेटा टीऽऽलिलो' असें ओरडतात. या ओरडण्यामुळें त्या लपलेल्या जागीं पकडणारे आले तर लपणारे लपण्याची जागा सोडून दुसरीकडे धांवत जातात. पकडणारे गडी असे लपणारे दिसले कीं त्यांचा पाठलाग करून त्यांना पकडतात आणि आणलेला पाला त्यांना हुंगवितात. पाला हुंगवला म्हणजे तो खेळाडू पकडला गेला असें समजण्यांत येतें. याप्रमाणें लपणारे सर्व गडी पकडणारांनीं शोधून काढले व सर्वांना पाला हुंगवला म्हणजे प्रथम जे पकडणारे असतात ते लपणारे होतात व लपणारा संघ पकडणारा होतो. त्या संघाचा नायक या प्रथम लपणारास दुसऱ्या एकाद्या झाडाचा पाला आणावयास सांगतो व आपण आपल्या संघासह लपण्यास जातो.

याप्रमाणें हा खेळ अरसपरस खेळतात. या खेळामुळें धावण्याचा व्यायाम चांगला होतो.

चक्करचुवा.

चक्करचुवा (खेळ नं. ५६)—चित्र नं. १२१ प्रमाणें चार मुलांनीं पाय पुढें लांब करून जमिनीवर बसावें. पाय गुडघ्यांतून ताठ ठेवावे. दोन मुलांनीं एकमेकांसमोर, पाउलांस पाउलें टेकून व आंगठ्यांत आंगठे अडकवून बसावें. नंतर दुसऱ्या दोन मुलांनीं, पहिल्या मुलास काटकोन करून व पाय लांब करून बसावें. त्यांनीं पहिल्या दोन मुलांचें पाउलांस आपलीं पाउलें टेकून बसावें. अशा रीतीनें चार दिशांस चार मुलें होतात. नंतर बसलेल्या मुलांचे मध्यें चित्र नं. १२१ प्रमाणें चार मुलानीं उभें रहावें व त्यांनीं बसलेल्या मुलांचे हात धरावे. याप्रमाणें उभें राहिल्यानें ८ मुलांचें एक वर्तुळ तयार होतें. नंतर बसलेल्या मुलांनीं मागें झोंक टाकून ताठ व्हावें व चौघांचे पाय मध्यबिंदूपासून सरकूं नयेत अशा रीतीनें एकमेकाचे पायांवर पाय दाबून ठेवावे. नंतर उभे असलेल्या मुलांनीं बसलेल्या मुलांस योग्य तितकें ऊंच उचलावें व उजवे बाजूस पाय सरकवीत सरकवीत गोल फिरावें. याप्रमाणें एकदां उजवे बाजूनें व एकदां डावे बाजूनें फिरावें. या खेळाची क्रिया नीट ध्यानांत आली म्हणजे फिरण्याची गति वाढवितां येते व यात्रा वगैरे भरतात तेथील चक्करचुव्याप्रमाणें देखावा दिसतो.

या खेळांत बसणाऱ्या मुलांच्या टाचा जमिनीस जोरानें टेकून ठेवाव्या लागतात, म्हणून जमीन कठीण नसावी.



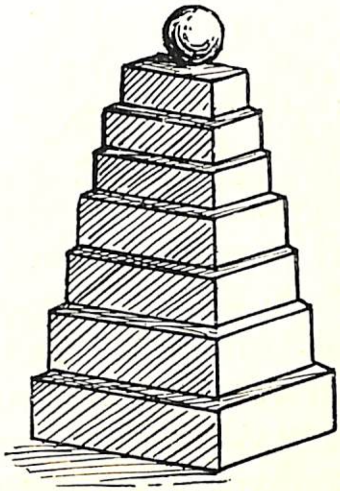
खेळ नं. ५६ चित्र नं. १२१

लिंगोरचा.

लिंगोरचा (खेळ नं. ५७)—हा खेळ फार प्राचीन काळापासून चालू आहे. लाकडी फळ्यांचे गोल अथवा चौकोनी असे सात तुकडे, एकापेक्षां एक लहान आकाराचे

घेऊन ते उतरंडीसारखे वरील बाजूस निमूळते असे एकमेकावर रचून हा खेळ खेळतात. चित्र

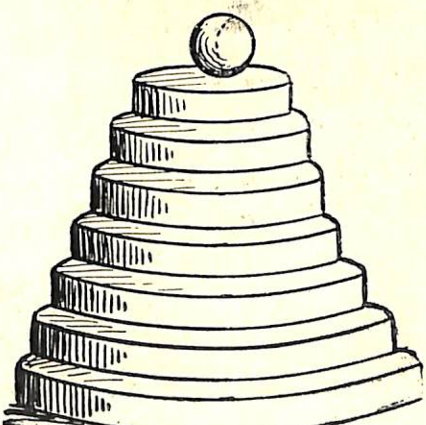
विटाचा लिंगोरचा.



खेळ नं. ५७ चित्र नं. १२२

नं. १२२. या लाकडी तुकड्यास लिंगोऱ्या म्हणतात. ज्यास लाकडी लिंगोऱ्या मिळत नसतील त्यांनीं विटांचे लहान मोठे तुकडे घेऊन त्यांचा लिंगोरचा रचावा. लिंगोऱ्या रचून तयार केलेल्या उतरंडीस लिंगोरचा म्हणतात.

लाकडी लिंगोरचा.



खेळ नं. ५७ चित्र नं. १२३

चित्र नं. १२३ मध्यें सात लिंगोऱ्या व त्यावर एक चेंडू असें या खेळाचें साधन दाखविलें आहे.

लिंगोरचाची रचना पूर्ण झाल्यावर शिक्षकानें २२ मुलांपैकीं ११–११ मुलांचे दोन संघ करावेत व अशा प्रकारचे संघ करतांना सर्व प्रकारांनीं दोन्ही संघांत सारखे भिडू असावे, हें नीट लक्षांत ठेवावें. भिडू वाटून घेण्याच्या पद्धतींचा शिक्षकानें उपयोग केला तरी चालेल. भिडू वाटून घेतल्यावर राज्य कोणत्या संघावर द्यावयाचें तें नक्की करावें.

खेळण्याच्या जागेंत लिंगोरचाची रचना केल्यानंतर त्या लिंगोरचापासून ५० फूटांचे अंतरावर एक हद्दरेषा ठरवावी. नंतर राज्य घेणारांपैकीं एक मुलगा मर्यादारेषेजवळ उभा करावा. दुसरा एक मुलगा लिंगोरचाजवळ उभा करावा आणि बाकीचे सर्व गडी सवडीप्रमाणें निरनिराळ्या ठिकाणीं उभें करावें. राज्य देणाऱ्या पक्षांतील एक मुलगा लिंगोरचाजवळ उभा करावा आणि बाकीच्या मुलांना लिंगोरचाच्या दुसऱ्या बाजूस मर्यादारेषेच्या विरुद्ध दिशेस निरनिराळ्या ठिकाणीं जरुरीप्रमाणें परंतु कांहीं अंतरावर उभें करावें. त्यांचेकडे लिंगोरचाकडून आलेला चेंडू झेलण्याचें काम सोंपावें.

राज्य घेणाऱ्या संघांतील जो मुलगा मर्यादारेषेजवळ उभा असतो त्याजकडे लिंगोरचाला चेंडू मारून तो पाडण्याचें काम असतें व राज्य देणाऱ्या संघांतील जो मुलगा लिंगोरचाजवळ उभा असतो त्याचें काम चेंडू घेऊन विरुद्ध संघांतील जीं मुलें लिंगोरचाजवळ उभीं असतात त्यांना चेंडू मारण्याचें

असतें. बाकीच्या गड्यांचें काम, लिंगोरच्यावर फेंकलेला चेंडू, जर विरुद्ध संघांतील मुलांनीं लाथांनीं उडवून दूर नेला असला अथवा लिंगोरच्याला न लागतां लांब गेला असला किंवा एरवीं चेंडू दुसऱ्या कोठेंहि पडला असला तर होईल तितक्या त्वरेनें लिंगोरच्याजवळ असलेल्या मुलांजवळ तो आणून देणें हें होय.

राज्य घेणाऱ्या संघांतील जो मुलगा लिंगोरच्याजवळ उभा असतो त्याचें काम लिंगोरचा पडला कीं तो होईल तितक्या स्फूर्तीनें होता तसा लवकर रचावयाचा हें असतें आणि दुसऱ्या मुलांचें काम लिंगोरच्यावर फेंकलेला चेंडू झेलून घेणें व तो झेलला न गेला तर त्याला हात न लावतां लाथा मारून नुसत्या लाथांनीं नेववेल तितका लांब नेणें हें असतें.

खेळण्याची रीति.

प्रथम राज्य घेणाऱ्या संघांतील मर्यादारेषेजवळ उभा असलेला मुलगा हातांत चेंडू घेऊन लिंगोरचा पाडण्याकरितां त्याचेवर चित्र नं. १२४ प्रमाणें तो फेंकतो. जर चेंडूनें लिंगोरचा न पडला आणि चेंडू पुढें गेला व राज्य देणाऱ्या मुलांपैकीं कोणत्याहि मुलानें तो वरचेवर झेलला अगर एकदां जमिनीवर आपटून वर आला तर लिंगोरच्याला चेंडू मारणारा बाद होतो. नंतर त्याच्या संघांतील दुसरा मुलगा पुढें येऊन लिंगोरच्याला चेंडू मारतो. त्याचाहि चेंडू लिंगोरच्याला न लागतां, विरुद्ध संघाकडील मुलानें झेलला म्हणजे तोहि बाद होतो. ह्याप्रमाणें सर्व गडी बाद झाल्यावर,



खेळ नं. ५७

चित्र नं. १२४

राज्य देणाऱ्या संघाची खेळण्याची पाळी येते व राज्य घेणारे ते राज्य देणारे होतात आणि राज्य देणारे ते राज्य घेणारे होतात.

फेंकलेल्या चेंडूनें लिंगोरचा न पडतां तो पुढें गेला व राज्य देणाऱ्या संघांतील कोणीहि तो झेलला नाहीं, तर ज्यानें लिंगोरच्यावर चेंडू फेंकला असेल त्यानेंच तो पुनः पुनः घेऊन लिंगोरच्यावर फेंकावा.

राज्य घेणाऱ्या संघांतील मुलानें फेकलेला चेंडू लिंगोरच्याला लागून जर लिंगोरचा पडला, तर त्याच्या संघांतील इतर मुलांनीं तो चेंडू जेथें पडला असेल तेथें जाऊन, त्यास लाथा मारून लिंगोरच्यापासून जितका लांब नेववेल तितका लांब नेण्याचा प्रयत्न करावा. ह्या मुलांना चेंडू लाथेनेंच ढकलींत नेला पाहिजे, चेंडूला बिलकूल हात लावतां कामां नये.

राज्य घेणाऱ्या संघांतील मुलें याप्रमाणें चेंडू पुढें पुढें नेत असतां त्यांच्यापैकीं जो मुलगा लिंगोरच्याजवळ उभा असतो त्यानें लिंगोरचा पडला तर तो शक्य तितका लवकर रचावा.

वर सांगितल्याप्रमाणें राज्य घेणाऱ्या संघांतील मुलें लाथांनीं चेंडू लांबवीत असतां राज्य देणाऱ्या संघांतील मुलांनीं हातानें तो चेंडू आणून लिंगोरच्याजवळ असलेल्या आपल्या संघांतील मुलांजवळ देण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

ह्या खेळांत राज्य देणाऱ्या संघांतील मुलांना मात्र चेंडू हातानें उचलून फेंकतां येतो.

वर सांगितल्याप्रमाणें झटापट चालली



खेळ नं. ५७ चित्र नं. १२५

असतां, जर राज्य देणाऱ्या संघांतील एखाद्या मुलांजवळ चेंडू आला आणि त्यानें तो लिंगोरचाजवळ असलेल्या आपल्या भिडू-जवळ दिला व त्यानें तो चेंडू, लिंगोरचा चित्र नं. १२५ प्रमाणें रचून पूरा होण्यापूर्वी लिंगोरचा रचणाराच्या अंगावर मारला, तर राज्य घेणाऱ्या संघांतील सर्व मुलें बाद होतात व त्यांच्या संघावरचें राज्य जातें.

हत्तीहत्ती.

हत्तीहत्ती—प्रकार १ ला (खेळ नं. ५८)—हा खेळ शाळेंतील वर्गांत अगर मैदानांत खेळतां येतो. मुलांची संख्या दहा पासून वीस अगर जास्त असली तरी चालते. २० फूट व्यासाचें वर्तुळ जमिनीवर काढावें. मुलांची संख्या २० पेक्षां जास्त असेल तर त्या मानानें वर्तुळ मोठें काढावें. एका मुलावर राज्य द्यावें व बाकीच्या मुलांनीं वर्तुळाचे आंत उभें रहावें. नंतर ज्याचेवर राज्य असेल त्या मुलानें वर्तुळाचे मध्यभागीं एक पाय वर धरून दोन हात व एक पाय यांचे आधारावर चित्र नं. १२६ प्रमाणें राहावें. नंतर शिक्षकानें खेळ सुरू करण्यासाठीं शिटी वाजवावी. शिटी वाजतांच राज्य असलेल्या मुलानें पाय ऊंच ठेऊन दोन हात व एक पाय यांवरच पुढें धाऊन उभे असलेल्या मुलांपैकीं एखाद्यास चित्र नं. १२७ प्रमाणें पायानें मारण्याचा प्रयत्न करावा. दुसऱ्या मुलांनीं वर्तुळाचे आंत धावून आपला बचाव करावा. जो मुलगा चित्र नं. १२७ प्रमाणें



खेळ नं. ५८ चित्र नं. १२६



खेळ नं. ५८ चित्र नं. १२७

मारला जाईल त्यास खेळांतून बाद करावें. याप्रमाणें सर्व मुलें मारलीं गेलीं म्हणजे खेळ संपतो. राज्य असणारा मुलगा दमला तर शिक्षकानें, सर्वांत प्रथम बाद झालेल्या मुलास राज्य देऊन खेळ सुरू करावा. तसेंच वर्तुळाचे बाहेर दोन पाय गेले तर तो खेळणारा बाद होतो.

हत्तीहत्ती–प्रकार २ रा (खेळ नं. ५९)—हा खेळ मागील प्रकारासारखाच आहे. या खेळांत राज्य असणाऱ्या मुलानें दोन्ही पाय जमिनीवर टेकून हत्तीप्रमाणें रहावयाचें असतें. तशाच स्थितींत पुढें धाऊन इतर मुलांस चित्र नं. १२८ प्रमाणें पायानें मारावयाचें असतें. या खेळांत पायानें मारतांना चित्र नं. १२७ प्रमाणें पाय वर उचलून मारावयाचें नसतें, पण चित्र नं. १२८ प्रमाणें पाय खालून जमिनीवरून सरपटत नेऊन मारावयाचें असतें. सर्व मुलें मारलीं गेलीं म्हणजे डाव संपतो.

हत्तीच्या खेळांत राज्य असणाऱ्या मुलास जास्त मेहनत पडते म्हणून तो थकला आहे असें वाटलें तर शिक्षकानें दुसऱ्या मुलावर राज्य देऊन खेळ सुरू ठेवावा.

हत्तीहत्ती–प्रकार ३ रा (खेळ नं. ६०)—हा खेळ मागील खेळासारखाच खेळावयाचा असतो. परंतु दुसऱ्या प्रकारच्या खेळांत फक्त राज्य असणाराच चौपायी चालतो आणि या खेळांत सर्व मुलें चौपायी धांवतात. राज्य घेणारा मुलगा इतर मुलांपैकीं एकाद्यास ज्या-वेळेस मारतो त्यावेळेस हातानें न मारतां हत्तीचे खेळांत सांगितल्याप्रमाणें पायानें मारतो. म्हणून बाकीची सर्व क्रिया हत्तीचे खेळाप्रमाणें करून हा खेळ खेळावा.

सूचना अं. १—वर सांगितलेले तिन्ही खेळ खेळतांना मुलांना फार मेहनत होते. तेव्हां १० मिनिटांपेक्षां जास्त वेळ हा खेळ खेळूं नये.

सूचना अं. २—या तीन प्रकारच्या खेळांत पायानें मारावयास सांगितलें आहे. परंतु अशा-रीतीनें पाय मारतांना तो फार ऊंच न उचलतां त्या पायाचा समोरच्यास स्पर्श होईल अशा बेतानें हळूं मारावा.



खेळ नं. ५९ चित्र नं. १२८

लंगडा टोणगा.

लंगडा टोणगा (खेळ नं. ६१) **जागा**—मोकळ्या मैदानांत हा खेळ खेळावा. मुलांची संख्या १६ ते ३० पर्यंत असावी. मुलांच्या संख्येच्या मानानें चुन्याचें अथवा पाण्याचें एक मोठें वर्तुळ जमिनीवर काढावें आणि त्या वर्तुळामध्यें वर्तुळाच्या परिघाजवळ गोलाकृतींत सर्व मुलांना सारख्या अंतरावर उभें करावें. नंतर राज्य कोणावर द्यावयाचें तें नक्की करावें आणि राज्य घेणाराचा उजवा हात उजव्या पायाच्या गुडघ्याजवळ एका रुमालानें नीट बांधावा व त्याला वर्तुळांत सर्व मुलांच्यामध्यें चित्र नं. १२९ प्रमाणें उभा करावा.

खेळण्याची कृति—शिक्षकानें डाव सुरू करण्याची शिटी वाजवावी. शिटी होतांच राज्य घेणाऱ्या मुलानें लंगडत लंगडत आपणास जितक्या जलद गतीनें जातां येईल तितक्या जलद गतीनें जावें. इतर मुलांनींहि आपल्या संरक्षणासाठीं धांवावें. परंतु वर्तुळाच्या बाहेर दोन पाय टाकून जाऊं नये. बचाव करणारांचा एक पाय वर्तुळाबाहेर पडला तरी चालेल. राज्य घेणाऱ्या मुलानें वर्तुळांतील एकाद्या मुलास पकडलें तर पकडणारा सुटतो व जो पकडला गेला त्याजवर राज्य येतें. जो वर्तुळाच्या बाहेर जाईल त्यास खेळांतून बाद समजावा. खेळास दहा मिनिटें द्यावीं. या दहा मिनिटांत कोणी मारला गेला नाहीं व बादहि झाला नाहीं तर शिक्षकानें दुसरा मुलगा निवडून त्याजवर राज्य द्यावें. अशारीतीनें हा खेळ १० मिनिटेंपर्यंत खेळवावा.



खेळ नं. ६१ चित्र न. १२९

एरंड.

एरंड (खेळ नं. ६२)—मोकळ्या मैदानांत हा खेळ खेळतां येतो. मुलांची संख्या ३० पर्यंत असावी. शिक्षकानें मुलांच्या संख्येच्या मानानें एक पांच फूट त्रिज्येचें व त्या भोंवतालीं दुसरें पंधरा फूट त्रिज्येचें वर्तुळ अशीं दोन वर्तुळें काढावीं. नंतर राज्य कोणावर घ्यावयाचें तें ठरवावें. राज्य घेणाऱ्या मुलांस आंतल्या लहान वर्तुळांत उभें करावें आणि खेळणाऱ्या सर्व मुलांस बाहेरच्या मोठ्या वर्तुळांत उभें करावें. नंतर खेळ सुरूं करण्याची शिटी करावी.

शिटी होतांच राज्य घेणाऱ्या मुलानें स्वतःचा एक पाय ऊंच करावा आणि लंगडी खेळतो त्याप्रमाणें लंगडत लंगडत लहान वर्तुळांतून खळणाऱ्या मुलांस मारण्यासाठीं बाहेर निघावें आणि मुलांचा पाठलाग करावा. खेळणाऱ्या मुलांनीं आंतल्या लहान वर्तुळाच्या आंत किंवा बाहेरच्या वर्तुळाच्या बाहेर न जातां स्वतःच्या संरक्षणासाठीं मोठ्या वर्तुळांत धांवावें. राज्य घेणाऱ्या मुलानें वर्तुळांतील एकाद्या मुलास पकडलें तर दोघांनीं परत लहान वर्तुळांत जावें व पुन्हां दोघांनीं लंगडत लंगडत बाहेर निघावें. बाहेर निघतांना दोघे निरनिराळ्या दिशांनीं बाहेर निघाले तरी चालेल परंतु दोघांनीं एकाच वेळेस बाहेर निघालें पाहिजे. एक आंत राहिला व दुसरा बाहेर निघाला तर खेळणाऱ्या मंडळींनीं त्याला मारून आंत घालवावें. अशा रीतीनें राज्य घेणारे दोघे बाहेर आले कीं त्यांनीं दुसऱ्या मुलांना मारावें आणि मार खाणाऱ्या मुलांसह पुन्हां आपल्या लहान वर्तुळांत जावें. मात्र दोघांनीं एकाच वेळेस आंत गेलें पाहिजे. एक आंत गेला आणि दुसरा बाहेर मारण्यासाठीं राहिला तर बाहेरच्या मुलांनीं त्याला मारून आंत घालवावा. एक आंत असला आणि दुसरा बाहेर असला आणि त्यानें एखाद्या मुलांस मारिलें तर तो बाद होत नाहीं. दोघांनीं बाहेर राहून दुसऱ्या दोघांस मारलें तर चार मुलें लहान वर्तुळांत होतात व त्यांचेवर राज्य येतें. नंतर त्या चारी मुलांनीं लंगडत लंगडत वर्तुळाच्या बाहेर येऊन इतर मुलांना पकडावें. अशा रीतीनें शेवटीं जो मुलगा पकडला जाईल त्याजवर राज्य द्यावें व खेळास पुनः सुरवात करावी.

सूरकाठी.

सूरकाठी (खेळ नं. ६३)—ठिकठिकाणीं लहान दगड पडलेले असतील अशा मोकळ्या मैदानाचे जागेंत हा खेळ खेळतात. खेळणारांची संख्या ५ तें १५ पर्यंत असावी. प्रत्येक खेळणाराजवळ एकेक हातभर लांबीची साधारण जाड अशी काठी असावी. आरंभीं खेळणाऱ्या सर्व मुलांनीं एकेठिकाणीं उभें रहावें. प्रत्येकानें आपापली काठी जोरानें समोर फेंकावी. ज्याची काठीं सर्वांच्या अलीकडे पडेल त्यास चोर असें ठरवावें व त्याजवर राज्य द्यावें. नंतर शिक्षकानें

खेळ सुरूं करण्याची शिटी वाजवावी. शिटी होतांच चोरानें आपल्या काठीचीं दोन्हीं टोकें स्वतःच्या दोन्ही हातांनीं काठी ढिली राहील अशारीतीनें धरावीं आणि हात डोक्यावर ऊंच करून जमिनीवर बसावें; नंतर खेळणारांपैकीं एका हुशार गड्यानें त्याच्यामागें जाऊन आपली काठी जोरानें त्याच्या काठीवर खालून मारून त्याची काठी त्याच्या हातांतून सुटून लांब जाईल असें करावें. त्याची काठी लांब पडली कीं बाकीच्या गड्यांनीं ती काठी जेथें पडली असेल तेथें धांवत जाऊन आपल्या काठ्यांनीं ढकलीत ढकलीत शक्य तितकें पुढें नेत जावें. असें केलें कीं चोर त्यांस धरावया-साठीं त्यांच्यामागें धांवेल. तो ज्यास धरावयास जाईल त्यानें आपली काठी कोणत्याहि दगडावर ठेविली म्हणजे चोर त्यास शिवूं शकत नाहीं. दगडावर काठी ठेवण्यापूर्वी जर चोर त्यास शिवला तर चोर मोकळा होतो व तो ज्यास शिवला असेल तो चोर होतो. नंतर सुटलेल्या गड्यास जेथून सुटका झाली त्या जागेपासून मूळ जागेपर्यंत उजवा पाय वर उचलून व उजव्या हातानें कान धरून लंगडी घालावी लागते. असें झालें म्हणजे पहिला डाव संपतो व दुसऱ्या डावास सुरवात होते.

गेडीदडा.

गेडीदडा (खेळ नं. ६४)—हा खेळ गुजराथेंत प्रचलित आहे. खेडेगांवांतून होळीच्या सुमारास रात्रीं चांदणें पडलें असतांना हा खेळ खेळतात. गांवांतील अगर गांवाबाहेरील मोकळे मैदानांत अथवा रस्त्यांत हा खेळ खेळतां येतो. वेळूच्या मुळाजवळील वाकड्या बुंधाच्या ३-३॥ फूट लांबीच्या काठ्या घेऊन हा खेळ खेळतात. वेळूच्या मुळाकडील भाग जरा जाड व वाकडा असतो, त्यामुळें त्यानें चेंडू मारणें सोपें जातें. अशा वेळूच्या काठीस गुजराथी भाषेंत 'गेडी' म्हणतात व 'दडा' या शब्दाचा अर्थ चेंडू असा आहे. वेळूच्या काठ्या न मिळाल्या तर वाटेल त्या झाडाच्या, एका टोकांस थोडा वांक असलेल्या काठ्या घेतल्या तरी चालतें. हा खेळ म्हणजे विलायती हॉकी सारखाच एक जुना देशी खेळ आहे. दोरीनें घट्ट बांधून तयार केलेला चिंध्यांचा सुमारें ३—४ इंच व्यासाचा जाड चेंडू तयार करून वापरतात. चेंडू मोठा असला म्हणजे काठीनें मारण्यास सोपें पडतें.

खेळणाऱ्या मुलांचे दोन भाग करून व मैदानाचे अगर खेळाचे मध्यभागीं एक रेघ काढून त्या रेघेच्या एका बाजूस एका पक्षाचे व दुसऱ्या बाजूस विरुद्ध पक्षाचे गडी उभे करावे. दोन्ही बाजूंस शेवटची हद्दरेषा मुकरर करावी. मध्य रेषेवर दोन्ही पक्षांतलि एक एक पुढारी चित्र नं. १३० प्रमाणें चेंडू मध्यभागीं रेषेवर ठेऊन त्याचे एकेक बाजूंस उभा रहातो. नंतर खेळ सुरूं करण्याची शिटी शिक्षकानें वाजवावी. प्रत्येक पक्षांतील गडी विरुद्ध पक्षाचें हद्दींत चेंडू घेऊन जाण्याचा प्रयत्न करीत असतो. प्रत्येक बाजूस शेवटची हद्द ठरविली असेल तिचे पलीकडे जो चेंडू नेईल त्या पक्षाचा एक डाव झाला असें समजतात.



नंतर चेंडू पुनः मध्यभागीं आणून नवीन खेळास सुरवात होते. ज्याचे डाव जास्त होतील तो पक्ष विजयी झाला असें समजण्यांत येतें. जागेच्या मानानें वाटेल तितक्या मुलांस ह्या खेळांत भाग घेतां येतो.

खेळ नं. ६४ चित्र नं. १३०

टिपऱ्या व गोफ.

उपोद्घात.

अलीकडे शाळांतून मुलांस कवाईत, स्वीडीश ड्रिल, लाईटपोल ड्रिल वगैरे प्रकारचे व्यायाम शिकविले जातात. पण हे व्यायाम मुलांस आनंददायक न वाटतां त्रासदायक वाटतात. अशा जबरदस्तीच्या व्यायामानें त्यांस उल्हास वाटत नाहीं. त्यापेक्षां लहान मुलांस खेळाच्या स्वरुपाचे व्यायाम शिकविले तर त्यांचीं मनें प्रसन्न राहून त्यांचें आरोग्य चांगलें राहतें. आर्यवैद्यकांत 'पंच दश वर्षपर्यंत क्रीडादि व्यायाम उत्तम' असें म्हटलें आहे. खेळांनीं मुलांचें बलसंवर्धन होतें इतकेंच नाहीं तर तीं चपळ होऊन त्यांच्या अंगच्या नैसर्गिक गुणांचें संवर्धन होतें. इतर खेळांपेक्षां टिपऱ्यांचा खेळ मुलें फार पसंत करतात. टिपऱ्यांचा खेळ हा एक प्रकारचा संघ व्यायाम आहे. टिपऱ्याचा व गोफाचा खेळ भारतवर्षात द्वापार-युगापासून चालत आला आहे. श्रीकृष्ण गोकुळांत गोपगोपींच्याबरोबर हा खेळ खेळल्याचीं वर्णनें आहेत. टिपऱ्यांच्या संघव्यायामाचा प्रकार भरतखंडांत फार जुन्या वेळेपासून चालत आला आहे. श्रीकृष्णाचे जन्ममहोत्सवांत रासक्रीडेच्या रूपानें तो अजून चालू आहे. टिपऱ्यांचे खेळाकडे मुलांचें लक्ष कमी झालें होतें तें अलीकडे गणपति उत्सवाचे निमित्तानें पुनः वेधलें आहे.

टिपरीच्या खेळाचे निरनिराळे प्रकार आहेत. (१) दांड टिपऱ्या, (२) एकेरी किंवा एक हाती टिपऱ्या, (३) दुहाती टिपऱ्या, (४) जोड टिपऱ्या. हें पुस्तक स्वतंत्र टिपऱ्यांचें नसल्यानें यांत टिपऱ्यांची जरुरीपुरती थोडीच माहिती दिली आहे.

टिपऱ्यांचा खेळ तडफीचा आहे. तो खेळतांना मुलें इतकीं तल्लीन होतात कीं

त्यांस त्यांच्या शरिराचें भान रहात नाहीं. टिपऱ्या अखूड असल्या तर खेळणारांच्या हातावर अगर बोटावर लागून इजा होण्याचा संभव असतो. म्हणून टिपऱ्या लांब मापाच्या घ्याव्यात. टिपऱ्यांची जाडी व लांबी विद्यार्थ्यांच्या वयोमानानें ठेवणें जरूर असतें. लहान मुलांना पाऊण इंच जाड व दीड फूट लांब व मोठ्या मुलांसाठीं एक इंच जाड व दोन फूट लांब टिपऱ्या घ्याव्या. टिपऱ्या शीसम किंवा साग या लाकडांच्या, कातान्याकडून निमूळत्या आकाराच्या कातून व रंगवून आणाव्या. टिपऱ्या फाटूं नयेत म्हणून त्यांचे दोन्ही टोकांस पितळी वेढ्या बसवाव्या. टिपरीची जाड बाजू हातांत धरावी व त्यांस चांगल्या नादाच्या पितळी आठ घुंगऱ्यांचा झुबका लावावा म्हणजे टिपऱ्या खेळतांना नाद होऊन मुलांची करमणूक होते. टिपऱ्या चांगल्या रंगीत व सुबक बनवाव्या. चांगल्या टिपऱ्या मिळण्यासारख्या नसतील तर कसल्याहि लाकडाच्या साध्या टिपऱ्या असल्या तरी काम चालतें.

टिपऱ्या खेळणारे सहा गडी असतील तर १०×१० फूट जागा असावी. खेळणारांची संख्या जास्त असेल तर त्याप्रमाणें मोठी जागा पाहिजे. मैदानांत जागा मिळाली तर उत्तम. टिपऱ्यांचा खेळ समारंभांत करून दाखवावयाचा असेल तर सर्व मुलांचे कपडे एकसारखे व भपकेदार असावे. निदान आखुड बाह्यांचें खमीस, गुडघ्यापर्यंतची पाटलून, कमरपट्टा, टोपी व गळयांत बांधण्याचा एक रुमाल इतके कपडे अवश्य असावे.

टिपऱ्या खेळतांना वाद्यांची साथ असेल तर खेळणारांस हुरूप येऊन कंटाळा येत नाहीं व सर्वांचें काम एक तालावर चांगलें होतें. तबला, पेटी, दिलरुबा, फिडल, बांसरी, पावा व झांज अशीं वाद्यें साथीसाठीं मिळालीं तर उत्तम; नाहीं तर जितकीं मिळतील तितकीं मिळवावीं. पडघम, फ्ल्यूट, बांसरी, त्रिंगल वगैरे प्रकारचीं विदेशीं वाद्यें असतील तरी हरकत नाहीं. वाद्यांची साथ असली म्हणजे काम चांगलें होतें. शिवाय तालसुराचें ज्ञानहि मुलांस होतें. टिपऱ्यांचे ठोक्याशीं वाद्यांचा ताल मिळाला पाहिजे.

टिपऱ्या खेळतांना निरनिराळीं पदें म्हणून टिपऱ्या खेळण्याचा रिवाज आहे. अशीं कांहीं जुनीं पदें आहेत. त्यांचेऐवजीं नवीन पदें सद्यःस्थितीला अनुकूल अशीं तयार करवून म्हणविलीं तरी चालेल. त्यामुळें मुलांस बोध मिळून आनंद वाटतो. टिपऱ्यांचे खेळास सकाळचा अगर सायंकाळचा वेळ अनुकूल असतो. दुपारची शाळा असेल तर शेवटच्या तासाला टिपऱ्या खेळवून घ्याव्या व सकाळची शाळा असेल तर पहिल्या तासाला टिपऱ्या खेळवाव्या.

शिक्षकाजवळ शिटी असावी. तिचा उपयोग खेळ सुरूं करण्याचे व बंद करण्याचे कामीं करावा. टिपऱ्या खेळणारांची संख्या ४, ६, ८, अशी सम असावी. तालसुराची माहिती असलेला व टिपऱ्यांचें चांगलें ज्ञान असलेला शिक्षक असावा. मुलांस कंटाळा न वाटतां शिक्षण देण्याची कला शिक्षकास अवगत असावी व शिक्षकाचा धाक मुलांस वाटावा, पण त्याचे हाताखालीं काम करतांना त्यांस मोकळेपणा वाटेल असें त्याचें वर्तन

असावें. शिक्षकाचें वर्तन शिस्तीचें असावें म्हणजे मुलांस तसेंच वळण लागतें. टिपऱ्या खेळतांना चांगली मेहनत होते म्हणून मुलें जास्त दमणार नाहींत याकडे शिक्षकानें लक्ष ठेवावें.

टिपऱ्या शिकवितांना शिक्षकानें प्रथम एक, दोन, तीन, चार, असे अंक मोजून दरेक अंकाबरोबर कोणती क्रिया करावयाची, पायाचा पवित्रा कसा टाकावयाचा, ठोका कसा मारावयाचा, अंगविक्षेप किती व कसा करावयाचा तें विद्यार्थ्यांना नीट समजून सांगावें. जरुरीप्रमाणें स्वतः तें काम करून दाखवावें, नंतर मुलांस मनांत अंक मोजण्यास सांगून काम करण्यास सांगावें. मुलांस कवायत शिकविली असेल तर जरुरी प्रमाणें हुकूम देऊन त्यांस वर्तुळांत उभें करावें. नंतर आज्ञा देऊन दोन दोन विद्यार्थी एकमेकांकडे तोंडें करून उभें करावें व नंतर टिपऱ्या खेळण्यास सुरवात करावी.

गोफ अथवा रासक्रीडा.

टिपरीच्या खेळाप्रमाणेंच गोफ विणून टिपऱ्या खेळण्याचा प्रकार द्वापार युगापासून चालू आहे. भगवान श्रीकृष्ण मुरली वाजवीत आणि गोप व गोपी रास (दोरी) विणीत असत. **रासक्रीडा** हा शद्ब **रास** व **क्रीडा** ह्या दोन शब्दांचा मिळून झाला आहे. **रास** म्हणजे दोरी व **क्रीडा** म्हणजे खेळ. दोरीनें खेळावयाचा खेळ असा याचा अर्थ होतो. दोरीचे ऐवजीं निरनिराळ्या रंगांचें कापडाचे लांब पेड घेऊन टिपऱ्या खेळत खेळत त्यांचा गोफ विणतात. गोफ नानातऱ्हेचे विणतात. गोफ विणून झाला म्हणजे विणण्याचे वेळीं केलेल्या क्रियेच्या उलट क्रिया करून विणलेला गोफ सोडतात. याप्रमाणें गोफ बिनचुक विणून तो सोडविणें कौशल्याचें काम आहे.

गोफ तयार करण्याची रीत.

सहा इंच रूंद व दहा फुट लांब असे कापडाचे तुकडे, मुलांचे संख्येइतके, तयार करावे. मुलांचे संख्येप्रमाणें दोन, तीन अगर चार रंगांच्या कापडांचे ते तयार केलेले असावे. निरनिराळ्या रंगांचे तुकडे घेतल्यानें गोफ विणल्यावर रंगीबेरंगी दिसतो व मुलांच्या जोड्या समजण्यास व गोफ विणण्याच्या निरनिराळ्या हालचाली करण्यास सोपें जातें. सहा मुलें असतील तर दोन रंगांचे गोफ करावे. तीन लाल व तीन पांढरे. आठ मुलें असतील तर चार रंगांचे दोनदोन गोफ करावे.

सहा इंच परिघाची व एक इंच जाडीची लाकडी गोल फळी घ्यावी. त्या फळीस एक इंच व्यासाचीं मुलांचे संख्येइतकीं गोल भोंकें पाडावीं. त्याफळीचे भोंकांतून एक एक पट्टा (पेड) ओवून फळीचे वरचे अंगास त्यांस गाठी माराव्या म्हणजे ते पट्टे गोफ विणतांना फळींतून निघणार नाहींत. फळीचे वरचे अंगास एक लोखंडी हूक (आंकडा) लावावा. नंतर इंग्रजी एस (S) चे आकाराचा एक आकडा घेऊन त्या आकड्यानें ती फळी एखाद्या तुळईस असलेल्या कडींत टांगावी. एकाच रंगाचे पेड फळींत एकमेकांजवळ घालू नयेत, म्हणजे विणलेला गोफ रंगीबेरंगी दिसतो. नंतर गोफ विणणाऱ्या मुलांचे डावे हातांत

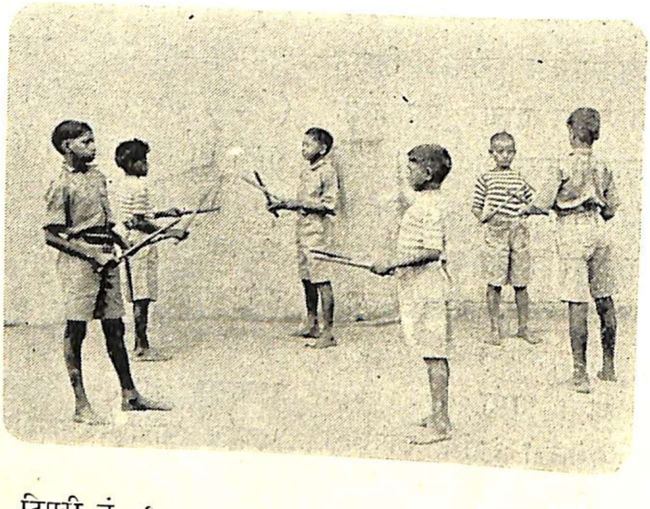
एक एक पेड धरण्यास देऊन त्याच हातांत एक एक टिपरी द्यावी. दुसरी टिपरी उजवे हातांत द्यावी. याप्रमाणें एकेक पेड धरून मुलें उभीं राहिल्यानंतर टिपऱ्या खेळत गोफ विणावा. टिपऱ्यांचे निरनिराळे प्रकार बिनचूक खेळतां येऊं लागल्यावर मग गोफ विणण्यास शिकवावें.

सूचना १—गोफ विणण्याचे कांहीं सोपे प्रकार येथें सांगितले आहेत. त्याप्रमाणें गोफ विणून सोडतां येऊं लागला म्हणजे टिपऱ्यांचे खेळांत जे निरनिराळे प्रकार सांगितले आहेत त्याप्रमाणें खेळून गोफ विणण्याचा व सोडण्याचा सराव करावा.

सूचना २—गोफ विणण्यास शिकणारा नवीन असेल तेव्हां त्यानें डावा पाय पुढें टाकून व चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें पवित्रे टाकून गोफ विणावा व त्याप्रमाणें संवय झाली म्हणजे उजवे पायावर अवसान घेऊन उडून खेळण्यास शिकावें.

टिपरी १ ली (एक ठोका)—हल्लीं शाळांमधून टिपऱ्यांचें शिक्षण चालू केल्यामुळें शिक्षकांना ६–१२ वर्षांचे लहान मुलांना टिपऱ्या शिकवाव्या लागतात. तीं मुलें लहान असल्यामुळें त्यांस टिपऱ्यांचे हात एकदम शिकविणें फार कठीण पडतें. तेव्हां त्यांना सोपें जावें म्हणून टिपऱ्यांचे हात शिकविण्यापूर्वीं त्यांस टिपरीवर प्रथम एकच ठोका मारण्यास शिकवावें. तो ठोका इतका घटवून घ्यावा कीं वाटेल त्यावेळीं ठोका मारण्यास सांगितलें तरी सर्वांच्या टिपऱ्यांचा एकच आवाज झाला पाहिजे. त्यासाठीं खालीं लिहिल्याप्रमाणें ठोका घटवून घ्यावा.

चित्र नं. १३१ प्रमाणें विद्यार्थ्यांनीं एकमेकांसमोर तोंडें करून वर्तुळांत उभें रहावें. दोन्ही हात कोपरांतून वांकवून डाव्या टिपरीवर उजवी टिपरी ठेऊन चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें तयारीचे स्थितींत चित्र नं. १३१ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर शिक्षकानें 'एक'

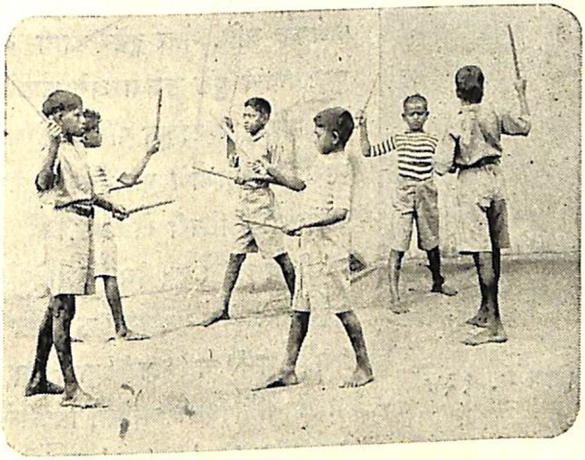


टिपरी नं. १

चित्र नं. १३१

म्हटल्याबरोबर उजवा हात चित्र नं. १३२ प्रमाणें वर उचलून, डावे हातांतील टिपरीवर ठोका मारावा. याप्रमाणें शिक्षकानें 'एक', 'दोन', 'तीन', 'चार' असें अंक मोजून, सर्व मुलांचे ठोके सारखे एकाचवेळीं पडेपर्यंत हा ठोका घटवून घ्यावा.

सूचना—पुढील सर्व टिपऱ्यांचे खेळ शिकवितांना शिक्षकानें प्रथम विद्यार्थ्यांस एकाच जागेवर उभें करून एकमेकांस टिपरी देण्यास शिकवावें. नंतर पवित्रे चालवून टिपरी देण्यास शिकवावें व शेवटीं उडून व अंग विक्षेप करून टिपरी देण्यास शिकवावें.



टिपरी नं. १ चित्र नं. १३२



टिपरी नं. २ चित्र नं. १३३

टिपरी २ (दोन ठोके)

(राग—खमाज; ताल—दादरा, मात्रा ६)

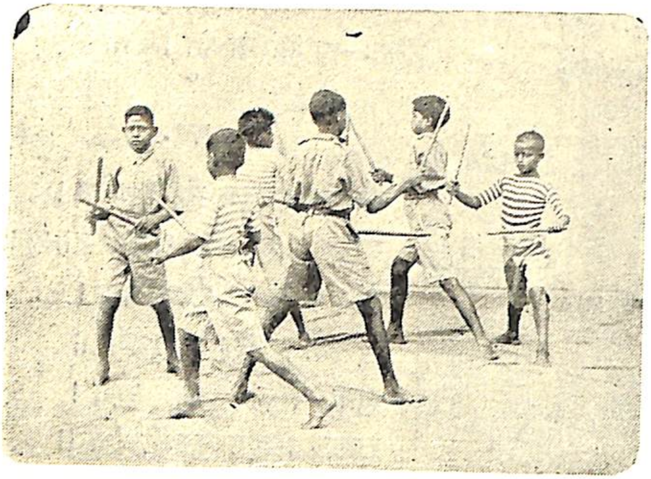
ठेकाः—धा धीं ना धा तिं ना
× ०

पद.

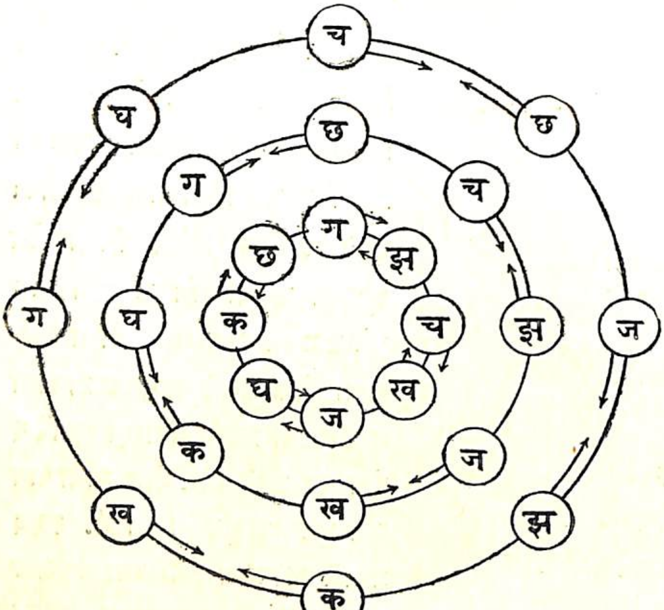
निबिड कुसुम कुंजि श्रीश।
मधुर मुरली वाजवी ॥ धृ ॥
कामकाज लोकलाज।
भुलवी वेणु गुंगवी ॥
शुक पीक केवी भृंग।
सकल विहंग लुटती रंग ॥
भजक भक्त श्रवणीरंग।
विश्व मोहीं गुंतवी ॥ १ ॥

चित्र नं. १३१ प्रमाणें तयारीचे स्थितींत उभें राहावें. नंतर पहिल्या टिपरींत सांगितल्याप्रमाणें उजव्या टिपरीनें डाव्या टिपरीवर ठोका मारावा. नंतर प्रत्येक विद्यार्थ्यानें आपला उजवा पाय उचलून जरा पुढें उजव्या बाजूस टाकावा व शरिराचा झोक उजवे बाजूकडे टाकावा व डावा पाय जमिनीपासून सुमारें ६ इंच वर उचलावा. नंतर डावा पाय जरा पुढें टाकून चित्र नं. १३३ प्रमाणें आपल्या समोरच्या गड्याचे उजव्या टिपरीवर आपल्या उजव्या टिपरीनें ठोका मारावा व त्याच

अवसानांत मागचा उजवा पाय वर उचलून तो समोरच्या गड्याचे उजवे बाजूस चित्र नं. १३४ प्रमाणें पुढें टाकावा. नंतर मागील डावा पाय उचलून उजव्या पायाचे पुढें टाकावा व नंतर पुनः उजवा पाय उचलून डावे पायाचे पुढें टाकावा. याप्रमाणें उजवा पाय पुढें पडतो त्याचवेळीं डावे हाताचे टिपरीवर उजवे हाताचे टिपरीनें पहिल्या ठोक्याप्रमाणें ठोका मारावा. नंतर पुढें टाकलेल्या उजवे पायावर शरिराचा तोल टाकून डावा पाय वर उचलावा व तो पुढें टाकून दुसरा ठोका चित्र नं. १३३ प्रमाणें मारावा. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून चित्र नं. १३४ प्रमाणें समोरच्या गड्याचे उजवे बाजूनें पलीकडे जावें. नंतर पुढें डावा व पुनः त्याचे पुढें उजवा असे क्रमानें वरप्रमाणें पाय टाकून पहिला ठोका मारावा. याप्रमाणें पुनः पुनः क्रिया करून हीच टिपरी खेळावी.



टिपरी नं. ४ चित्र नं. १३४



टिपरी नं. ५ चित्र नं. १३५

चित्र नं. १३५ मध्यें बाहेरचे वर्तुळांत प्रत्येक गड्यास ‘क’ ‘ख’ ‘ग’ ‘घ’ ‘च’ ‘छ’ ‘ज’ ‘झ’ अशीं नांवें दिलीं आहेत. टिपरीचे सुरवातीस ‘क’ व ‘ख’ एकमेकासमोर, ‘ग’ व ‘घ’ एकमेकासमोर, ‘च’ व ‘छ’ एकमेकासमोर व ‘ज’ व ‘झ’ एकमेकासमोर तोंडें करून उभे असतात. ही टिपरी खेळतांना चित्र नं. १३३ प्रमाणें दुसरी टिपरी मारून व चित्र नं. १३४ प्रमाणें उजवा पाय पुढें टाकून गेल्यानंतर **क** चे पुढें **घ**, **ग** चे पुढें **छ**, **ज** चे पुढें **ख**, **च** चे पुढें **झ** असें गडी एकमेकांसमोर येतात. (पहा चित्र नं. १३५ मधील आंतील पहिलें वर्तुळ). नंतर पुनः खेळास सुरवात करून दोन ठोके मारून

पुढें जावें म्हणजे चित्र नं. १३५ मधील सर्वांत लहान वर्तुळांत दाखविल्याप्रमाणें खेळणारांची स्थिति होईल.

सूचना १ ली—वर सांगितल्याप्रमाणें टिपरी नीट खेळतां येऊं लागली म्हणजे पाय पुढें टाकण्याची गति वाढवावी. याप्रमाणें गति वाढली म्हणजे उचललेले पाय पुढें पण जवळजवळ बाजूला जास्त पडतात व शरिराचा झोक व अंगविक्षेप साहजिकच जास्त होतात. याप्रमाणें क्रिया जलदीनें पण बरोबर व डौलदार कशा कराव्या हें शिक्षकानें प्रत्यक्ष खेळून शिकवावें.

सुचना २ री—टिपऱ्यांच्या निरनिराळ्या क्रिया विद्यार्थ्यांचे नीट लक्षांत याव्या म्हणून शिक्षकानें प्रथम 'एक', 'दोन', 'तीन', 'चार' असे अंक मोजून शिकवाव्या. नंतर तसेच अंक विद्यार्थ्यांस मनांत मोजण्यास सांगून त्याच क्रिया करून घ्याव्या. त्याचप्रमाणें सर्व क्रिया नीट साधल्या म्हणजे गायन वादनाबरोबर क्रिया ताल न चुकतां करण्यास शिकवाव्या.

टिपरी ३ री (चार ठोके)

पद.

(राग कॉफी; ताल—धुमाळी, मात्रा ८)

ठेका—धीं धीं ता धीं त्रक् धिं धागे त्रक्
× °

राधे राधे राधे राधे ।
गोविंद मुरा ऽ री ऽऽ ॥
वेणु वेणु वेणु वेणु ।
वाजवी श्रीह ऽ री ऽऽ ॥ धृ० ॥
कुंजविहारी का ऽऽ न्हा ।
बन्सी बजाई ऽऽ रे ऽ ॥१॥
यमुनेच्या तीरा तीरा ऽ ।
जाउन मला ऽ दे ऽ रे ऽऽ ॥२॥

चित्र नं. १३१ प्रमाणें तयारीचे स्थितींत उभें रहावें. नंतर उजवा हात उचलून डावे टिपरीवर पहिला ठोका मारावा. नंतर दुसऱ्या टिपरींत सांगितल्याप्रमाणें उजव्या टिपरीवर दुसरा ठोका मारावा (चित्र नं. १३३). नंतर पहिल्या ठोक्याप्रमाणें स्वतःचे टिपरीवर तिसरा ठोका मारावा. नंतर चित्र नं. १३६ प्रमाणें डावा



टिपरी नं. ६ चित्र नं. १३६

पाय उजवे बाजूस पुढें टाकून, डाव्या हातानें समोरील गड्याचे डाव्या टिपरीवर चौथा ठोका मारावा. त्याच अवसानांत मागील उजवा पाय पुढें टाकावा व पुनः त्याचे पुढें डावा पाय टाकून समोरच्याचे डावे बाजूनें त्याचे पलीकडे जावें. याप्रमाणें जागा बदलल्यामुळें नवीन भिड्र समोर येतो. डावापाय पुढें पडतांच आपल्या डाव्या टिपरीवर पहिला ठोका मारावा. नंतर उजव्या पायावर अवसान घ्यावें. त्यावेळीं डावा पाय वर उचलावा व तो खालीं टेकून चित्र नं. १३३ प्रमाणें समोरच्याचे उजव्या टिपरीवर दुसरा ठोका मारावा. नंतर उजवा पाय वर उचलून व तो पुनः खालीं टेकून तिसरा ठोका मारावा. नंतर चौथा ठोका मारून डावी कडून पलीकडे जावें. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें पुनः सर्व क्रिया कराव्या. याप्रमाणें दमेपर्यंत खेळावें.

टिपरी ४ थी (सहा ठोके)

पद.

(राग—हमीर, ताल—धुमाळी, मात्रा ८)

(ठेका—तिसऱ्या टिपरीचा)

श्रीऽहरि सगुणरूपि, आळवा ऽऽऽ।
षडरीऽशमवुनि भजनीऽरमवुनि,
निर्गुण पद मिळवा ॥ धृ० ॥
नरतनु येई नऽवाऽरं वाऽर ऽऽ।
सार्थकिं लाऽवाऽ करुनि विचाऽरऽ॥
मायामय जगऽभ्रामक फा ऽऽऽर
सद्गुरु चरणिं शरणजाऽवुनि,
दुरित सकल पळवा ॥१॥

चित्र नं. १३१ प्रमाणें वर्तुळांत उभें राहावें. नंतर तिसऱ्या टिपरीमध्यें सांगितल्याप्रमाणें चार ठोक्यांची सर्व क्रिया करावी. चौथा ठोका मारतांना उजवा पाय उंच करावा. नंतर उजवा पाय खालीं टेकून व डावा पाय उंच करून डाव्या टिपरीवर चित्र नं. १३१ प्रमाणें पाचवा ठोका मारावा. नंतर डावा पाय खालीं टेकून उजवा पाय उंच करून चित्र नं. १३३ प्रमाणें सहावा ठोका मारावा. नंतर उचललेला उजवा पाय पुढें लांब टाकून डावा पाय उचलावा व उजव्या पायावर डावे बाजूनें गिरकी मारावी व तोंड मूळ दिशेकडे आलें म्हणजे डावा पाय जमिनीवर टेकावा व उजवा पाय पुढें टाकावा. नंतर नवीन समोर आलेल्या गड्याशीं पहिल्या ठोक्यापासून सहाव्या ठोक्यापर्यंत वरप्रमाणें क्रिया करून खेळावें.

टिपरी ५ वी (आठ ठोके)

पद.

(ताल—धुमाळी; चाल—साधी)

कुंज भुवनीं आहे श्याम ।
कशी मी जाऊं सांग ॥धृ०॥
नवयौवना मी कुलवधु नेटकी।
नाटकी हा घनश्याम ॥१॥
दही दुध घेऊन मथुरेसी जातां।
आडवून मागे दान ॥२॥
एकाजनार्दनीं एकविध चरणीं।
नाहीं दुजें निजधाम ॥३॥

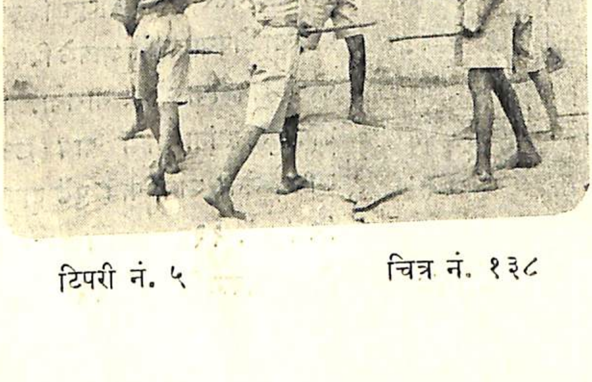
चित्र नं. १३१ प्रमाणें वर्तुळांत उभें रहावें. नंतर तिसऱ्या टिपरींत सांगितल्याप्रमाणें चार ठोक्यांची क्रिया करावी. चौथा ठोका मारतांना उजवा पाय उंच करावा.

ठोका मारल्यानंतर उजवा पाय डाव्या पायाचे

मागें जमिनीवर टेकावा व डावा पाय ऊंच उचलून डाव्या बाजूनें गिरकी मारून मागचे अंगास तोंड करावें. गिरकी मारून मागें तोंड झालें म्हणजे डावा पाय पुढें टाकून चित्र नं. १३७ प्रमाणें स्वतःचे टिपरीवर पांचवा ठोका मारावा. नंतर चित्र नं. १३८ प्रमाणें उजव्या हातानें समोरच्याचे उजव्या टिपरीवर सहावा ठोका मारावा. नंतर पाय न उचलतां उजवीकडे फिरावें व चित्र नं. १३१ प्रमाणें स्वतःचे डावे टिपरीवर सातवा ठोका मारावा. नंतर डावा पाय पुढें टाकून चित्र नं. १३३ प्रमाणें आठवा ठोका मारावा. नंतर समोरच्या गड्याचे उजवे बाजूनें पलीकडे जाऊन समोर गडी येईल त्याचे-बरोबर पुनः वर सांगितल्याप्रमाणें पहिल्या पासून खेळण्यास सुरवात करावी.



टिपरी नं. ५ चित्र नं. १३७



टिपरी नं. ५ चित्र नं. १३८

टिपरी ६ वी (दहा ठोके)—चित्र नं. १३१ प्रमाणें वर्तुळाकार उभें राहावें. नंतर तिसऱ्या टिपरी-मध्यें सांगितल्याप्रमाणें चार ठोक्यांची क्रिया करावी. नंतर उजवे पायावर तोल घेऊन व डावा पाय उचलून चित्र नं. १३१ मधील पहिल्या ठोक्या प्रमाणें पांचवा ठोका मारावा व डावा पाय खालीं ठेऊन चित्र नं. १३३ मधील दुसरे ठोक्याप्रमाणें सहावा ठोका मारावा. नंतर उजवा पाय उचलून व डावी-कडे गिरकी मारून चित्र नं. १३७ प्रमाणें सातवा ठोका स्वतःचे टिपरीवर व नंतर चित्र नं. १३१ प्रमाणें उजवा पाय उचलून आठवा ठोका मारावा. नंतर उजवीकडून मागें तोंड फिरवून पहिल्या ठोक्या-प्रमाणें नववा ठोका मारावा व डावा पाय पुढें टाकून दुसरे ठोक्या-प्रमाणें (चित्र नं. १३३) दहावा ठोका मारावा व त्याच टिपरींत सांगितल्याप्रमाणें समोरच्या गड्याचे

उजवे बाजूनें पलीकडे जावें. नंतर पुढें आलेल्या नवीन गड्याशीं प्रथमपासून वर सांगितल्या-प्रमाणें खेळास सुरवात करावी.

टिपरी ७ वी (दहा ठोके)—चित्र नं. १३१ प्रमाणें वर्तुळांत उभें राहावें. नंतर सहावे टिपरींत सांगितल्याप्रमाणें सर्व क्रिया करून आठ ठोके मारावे. चित्र नं. १३८ प्रमाणें आठवा ठोका मारून मागील उजवा पाय चित्र नं. १३९ प्रमाणें उचलून डावीकडून गिरकी घ्यावी व मूळ दिशेस चित्र नं. १३१ प्रमाणें तोंड झालें म्हणजे उजवा पाय पुढें टाकून सहाव्या टिपरीप्रमाणें नववा व दहावा ठोका मारावा. नेहमींप्रमाणें पाय पुढें टाकून समोरचे गड्याचे उजवे बाजूनें पलीकडे जावें व पुन: नवीन गड्याबरोबर खेळास सुरवात करावी.



टिपरी नं. ९ चित्र नं. १३९



टिपरी नं. १० चित्र नं. १४०

टिपरी ८ वी (बारा ठोके)—चित्र नं. १३१ प्रमाणें वर्तुळांत उभें राहून नंतर ७ व्या टिपरींत सांगितल्याप्रमाणें सर्व क्रिया करून आठ ठोके मारावे. नंतर डावा पाय उंच करून उजवे पायावर तोल घेऊन नववा ठोका आपले टिपरीवर चित्र नं. १३१ चे पहिल्या ठोक्याप्रमाणें मारावा. नंतर डावे पायावर तोल घेऊन व उजवा पाय चित्र नं. १३९ प्रमाणें वर उचलून डावे टिपरीनें समोरील गड्याचे डावे टिपरीवर चित्र नं. १४० प्रमाणें दहावा ठोका मारावा. ठोका मारल्यानंतर उजवा पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें जमिनीवर ठेवावा. नंतर उजवे बाजूस फिरून पहिल्या ठोक्याप्रमाणें आपले टिपरी-वरच अकरावा ठोका मारावा. हा ठोका मारतांना डावा पाय उच-लावा. नंतर डावा पाय पुढें टाकून चित्र नं. १३३ प्रमाणें बारावा ठोका मारून चित्र नं. १३४ प्रमाणें

समोरच्या गड्याचे उजवे बाजूनें पलीकडे जावें. नंतर नवीन गडी पुढें आला असेल त्याचेबरोबर वर सांगितल्याप्रमाणें बारा ठोके मारून खेळावें. याप्रमाणें दमेपर्यंत खेळावें.

टिपरी ९ वी (बारा ठोके)—नेहमीं-प्रमाणें तयारीचे स्थितींत उभें राहून टिपरी नं. ४ प्रमाणें सहा ठोके मारावे. नंतर पहिल्या ठोक्याप्रमाणें (चित्र नं. १३१) पांच ठोके एकामागून एक जलदीनें मारावे. नंतर दोन्ही टिपऱ्या जोडून समोरच्या गड्याच्या जोड-लेल्या टिपरीवर चित्र नं. १४१ प्रमाणें उजवे बाजूस बारावा ठोका मारावा. नंतर नेहमीं-प्रमाणें उजवा पाय पुढें टाकून समोरच्याचे उजवे बाजूनें पलीकडे जावें. नंतर पुनः पुढें आलेल्या नवीन गड्याशीं पहिल्यापासून वर-प्रमाणें १२ ठोके मारून खेळावें.

सूचना—पांच ठोके एकामागून एक मारण्यास वर सांगितलें आहे. त्याऐवजीं एका-मागून एक चार ठोके जलदीनें मारून आपल्या दोन्ही टिपऱ्या जुळवाव्या व समो-रच्या गड्याच्या जुळलेल्या टिपऱ्यांवर दोन ठोके एकामागून एकसारखे मारावे म्हणजे वरचे टिपरीचा दुसरा प्रकार होतो. बाकीची सर्व क्रिया सारखीच करावी.

टिपरी १० वी (बारा ठोके)—वरचे टिपरींत सांगितल्याप्रमाणें सहा ठोके मारावे. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून समोरचे गड्याचे उजवे बाजूनें चालत पलीकडे जावें. याप्रमाणें चालत जातांना पहिल्या ठोक्याप्रमाणें पांच ठोके जलदीनें मारीत पुढें जावें व दोन्ही टिपऱ्या जोडून नवीन गडी पुढें येईल त्याच्या जोडलेल्या टिपरीवर उजवे बाजूस चित्र नं. १४१ प्रमाणें क्रिया करून ठोका मारावा.

टिपरी ११ वी (बारा ठोके)—नेहमीं-प्रमाणें तयारीचे स्थितींत उभें रहावें. नंतर चित्र नं. १३१ प्रमाणें आपले टिपरीवर पहिला



चित्र नं. १४१

टिपरी नं. ९

ठोका मारावा. नंतर चित्र नं. १४२ प्रमाणें उजवे हातानें दुसरा ठोका मारावा. हा ठोका टिपरीचे टोकाजवळ मारला असतां फिरकी फिरण्यास अडचण पडणार नाहीं. नंतर डावे बाजूस फिरून उलटे बाजूस चित्र नं. १३१ प्रमाणें तिसरा ठोका मारावा व उजवा पाय चित्र नं. १४३ प्रमाणें पुढें टाकून त्याच चित्राप्रमाणें उजवे हातानें चौथा ठोका मारावा. नंतर डावे बाजूनें डावे पायावर (उजवा पाय उचलून) गिरकी घेऊन मूळ दिशेस तोंड आल्यावर पांचवा ठोका चित्र नं. १३१ प्रमाणें मारावा व सहावा ठोका चित्र नं. १४१ प्रमाणें मारावा. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून समोरच्या गड्याचे उजवे बाजूनें चालत पलीकडे जावें. चालत जातांना चित्र नं. १३१ प्रमाणें पांच ठोके जलदी जलदीनें आपल्या टिपरीवर मारावे व पलीकडे गेल्यावर आपल्या दोन्ही टिपऱ्या जोडून समोरील गड्याच्या जोडलेल्या टिपऱ्यांवर चित्र नं. १४१ प्रमाणें टिपऱ्या माराव्या.



टिपरी नं. ११ चित्र नं. १४२



टिपरी नं. ११ चित्र नं. १४३

टिपरी १२ वी (बारा ठोके) —नेहमींप्रमाणें तयारीचे स्थितींत उभें राहावें. नंतर चित्र नं. १३१ प्रमाणें पहिला ठोका मारावा. नंतर चित्र नं. १३६ प्रमाणें डावा पाय पुढें टाकून डावे हातानें समोरील गड्याचे डावे टिपरीवर दुसरा ठोका मारावा. नंतर उजवे बाजूनें मागून फिरून उलट बाजूस तोंड झालें म्हणज पहिल्या ठोक्याप्रमाणें तिसरा ठोका मारावा व डाव्या हातानें चित्र नं. १४४ प्रमाणें चौथा ठोका मारावा. नंतर उजवे बाजूनें फिरून पहिल्या दिशेस तोंड आलें म्हणजे पहिल्या ठोक्याप्रमाणें पांचवा ठोका (चित्र नं. १३१) मारावा व चित्र नं. १३३ प्रमाणें सहावा ठोका मारावा. नंतर वरचे टिपरींत सांगितल्याप्रमाणें पहिल्या ठोक्या



चित्र नं. १४४

टिपरी नं. १२

प्रमाणें पांच ठोके जलदीनें मारीत पुढें चालून जावें व नवीन गडी समोर येईल त्याच्या जोडलेल्या टिपऱ्यांवर चित्र नं. १४१ प्रमाणें बारावा ठोका मारावा व पुनः नवीन गड्याशीं वरप्रमाणें खेळावें.

टिपरी १३ वी (चौदा ठोके)

पद

एक टिपरी गे दुसरीस मार गे ॥
तिसरी देउनी चवथी फिर गे ॥
पांचवी देउनी सहावी मार गे ॥
सातवी बदल ॥ धृ. ॥
हरिशीं खेळतां आनंद चित्ता ।
हरिगुण गातां अगणित रे ॥
खेळावया धरणी न पुरे ।
अशी हरि माया ॥ १ ॥
ऐकतांचि कानीं मधुर ध्वनी ।
वादन करी हरी प्रेम भरे ॥
भुलल्या गोपी गोपहि सारे ।
खेळावया धरणी न पुरे ।
अशी हरि माया ॥ २ ॥

नेहमींप्रमाणें वर्तुळांत उभें रहावें. नंतर चित्र नं. १३१ प्रमाणें पहिला ठोका मारून चित्र नं. १३३ प्रमाण दुसरा ठोका मारावा. नंतर चित्र नं. १३२ प्रमाणें तिसरा ठोका व चित्र नं. १३६ प्रमाणें चौथा ठोका मारावा. चित्र नं. १३१ प्रमाणें पांचवा ठोका व चित्र नं. १३५ प्रमाणें सहावा ठोका मारावा. नंतर डावे बाजूनें मागें फिरून, मागचे गड्याकडे तोंड झालें म्हणजे पुनः त्या बाजूनें वर सांगितल्याप्रमाणें सहा ठोके मारावे. (चित्र नं. १३७, १३८ पुनः १३७ नंतर १४० पुनः ८ व पुनः १३७ या चित्रा-प्रमाणें सहा ठोके मारावे.) म्हणजे एकंदर बारा ठोके झाले. नंतर पुनः उजव्या बाजूस फिरून प्रथम दिशेस तोंड झालें म्हणजे चित्र नं. १३१ प्रमाणें तेरावा ठोका व चित्र नं. १३३ प्रमाणें चौदावा ठोका मारून पुढें पाय टाकून समोरचे गड्याचे उजवे बाजूनें पलीकडे जावें. नंतर नवीन गड्याबरोबर पुनः वरप्रमाणें चौदा ठोके मारून खेळावें.

सूचना--बारा ठोके मारल्यानंतर डावा पाय उचलून उजवे पायावर गिरकी मारून मूळ दिशेस तोंड फिरवावें व नंतर १३ वा व १४ वा ठोका वर सांगितल्याप्रमाणें मारून पलीकडे जावें.

टिपरी १४ वी (अठरा ठोके)—नेहमीप्रमाणें वर्तुळांत उभें रहावें. नंतर चित्र नं. १३१ प्रमाणें पहिला ठोका मारावा. नंतर चित्र नं. १३३ प्रमाणें दुसरा ठोका मारावा. नंतर पुनः पहिल्या ठोक्याप्रमाणें तिसरा ठोका मारावा व चौथा ठोका चित्र नं. १३६ प्रमाणें डावे हातानें मारावा. नंतर पहिल्या ठोक्याप्रमाणें पांचवा ठोका मारावा व चित्र नं. १३३ प्रमाणें सहावा ठोका मारावा. नंतर डावीकडे फिरून उलट बाजूस तोंड झालें म्हणजे पहिल्या ठोक्याप्रमाणें (चित्र नं. १३१) सातवा ठोका मारावा व नंतर चित्र नं. १३८ प्रमाणें आठवा ठोका मारावा. नंतर पुनः पहिल्या ठोक्याप्रमाणें नववा ठोका मारावा. नंतर चित्र नं. १४० प्रमाणें डावे हातानें दहावा ठोका मारावा. यानंतर उजवे बाजूस फिरून पहिल्या दिशेस तोंड फिरवावें व अकरावा ठोका साध्या ठोक्याप्रमाणें (चित्र नं. १३१) मारावा व नंतर बारावा ठोका चित्र नं. १३३ प्रमाणें मारावा. नंतर पांच साधे ठोके जलदीजलदीनें एकामागून एक मारावे व नंतर दोन्ही टिपऱ्या एकमेकास जुळवून अठरावा ठोका चित्र नं. १४१ प्रमाणें मारावा. नंतर समोरच्या गड्याचे उजवे बाजूनें पलीकडे जावें व पुनः नवीन गडी समोर येईल त्याचेबरोबर वर सांगितल्याप्रमाणें अठरा ठोके मारून खेळावें.

टिपरी १५ वी (आठ ठोके)

पद.

धिन्ना धिन्नक धिन्ना धिन् ॥
धिन्ना धिन्नक धिन्ना धिन् ॥

पुनरपि होउनि गोपि हरी ॥
रासानंदे क्रीडा करी ॥
काय वर्णूं या सुखासी ॥
रास खेळतो कृष्णाशीं ॥
आनंद झाला मानसीं ॥
हरिकृपेनें सर्वांसी ॥
सहा महिन्याची रात्र करी ॥
गोपीहेतूनें मुरारी ॥
सुगंध द्रव्यें अपरिमित ॥
गुलाल गोपी उडवीत ॥

चित्र नं. १३१ प्रमाणें वर्तुळांत उभें राहावें. व त्या चित्राप्रमाणें पहिला ठोका मारावा. नंतर चित्र नं. १३३ प्रमाणें दुसरा ठोका मारावा. नंतर डावा पाय लांब टाकून चित्र नं. १३१ प्रमाणें तिसरा ठोका मारावा व नंतर उजवा पाय पुढें टाकून समोरच्या गड्याचे उजवे बाजूनें पलीकडे जाऊन नवीन गडी पुढें येईल त्याचे टिपरीवर उजवे हातानें चित्र नं. १४५ प्रमाणें चवथा ठोका मारावा. नंतर उजवा पाय मागें घेऊन पांचवा ठोका चित्र नं. १३१ प्रमाणें मारावा. नंतर उचललेला डावा पाय खालीं ठेऊन प्रथमच्या गड्याचे टिपरीवर चित्र नं. १३३ प्रमाणें सहावा ठोका मारावा. उजवा पाय मागें ठेवतांना प्रथमचे गड्याचे समोर यावें व नंतर सहावा ठोका द्यावा. नंतर सातवा ठोका पहिल्या ठोक्याप्रमाणें (चित्र नं. १३१)



चित्र नं. १४५

टिपरी नं. १५

मारून नंतर डावा पाय पुढें ठेवावा व चित्र नं. १३६ प्रमाणें डावे हातानें आठवा ठोका मारून समोरच्या गड्याचे डावे बाजूनें पलीकडे जावें. नंतर नवीन गड्याबरोबर वर प्रमाणें ठोके मारून खेळावें. पहिली टिपरी उजवे हातानें मारली तर शेवटीं डावे बाजूनें पलीकडे जावयाचें असतें, व पहिली टिपरी डाव्या हाताची मारली तर शेवटीं उजवे बाजूनें पुढें जावयाचें असतें.

टिपरी १६ वी (चार ठोके)—नेहमीं-प्रमाणें वर्तुळांत उभें रहावें. नंतर चित्र नं. १३१ प्रमाणें पहिला ठोका स्वतःचे टिपरीवर मारावा. दुसरा ठोंका चित्र नं. १३३ प्रमाणें समोरील गड्याचे उजवे टिपरीवर मारावा. नंतर तिसरा ठोका डावे बाजूनें फिरून चित्र नं. १३७ प्रमाणें मारावा व नंतर चित्र नं. १३६ प्रमाणें डावे हाताचा चौथा ठोका मारून उजवा पाय लांब पुढें टाकून समोरचे गड्याचे डावे बाजूनें पलीकडे जावें. नंतर नवीन गडी पुढें येतो त्याचेबरोबर पुनः वर-प्रमाणें चार ठोके मारून खेळावें.

वर टिपऱ्यांचे निरनिराळे प्रकार सांगितले आहेत. ते उजव्या बाजूनें होऊं शकतात. त्याचप्रमाणें डाव्या बाजूनेंहि होऊं शकतात.

टिपरी १७ वी (सहा ठोके)—चित्र नं. १३१ प्रमाणें वर्तुळांत उभें राहून त्याप्रमाणें पहिला ठोका मारावा. नंतर चित्र नं. १४१ प्रमाणें दोन्ही टिपऱ्या जुळवून दुसरा ठोका मारावा. नंतर उजवा पाय उचलून डावे पायावर उभें राहून डावे बाजूस फिरून मागें तोंड करावें व उजवा पाय पुढें टाकावा. याप्रमाणें फिरतांना मागें तोंड झाल्याबरोबर चित्र नं. १३१ प्रमाणें तिसरा ठोका मारावा व नंतर दोन्ही टिपऱ्या जुळवून मागील गड्याच्या जुळविलेल्या टिपऱ्यांवर चौथा ठोका मारावा. नंतर पुनः उजवे बाजूस फिरून व मूळचे दिशेस तोंड आलें म्हणजे चित्र नं. १३१ प्रमाणें पांचवा ठोका व चित्र नं. १४१ प्रमाणें दोन टिपऱ्यांचा सहावा ठोका मारून उजवा पाय पुढें टाकावा व समोरच्या गड्याचे उजवे बाजूनें पलीकडे

जावें. त्याच्याशीं पुनः वरप्रमाणें टिपऱ्या खेळाव्या.

टिपरी १८ वी (सहा ठोके)–नेहमींप्रमाणें वर्तुळांत उभें रहावें. नंतर चित्र नं. १३१ प्रमाणें पहिला ठोका मारावा. नंतर पट्यापट्याचे गंजीफरास घातलेल्या विद्यार्थ्यांनीं उभें राहून दोन्ही टिपऱ्या जुळवाव्या व साध्या शर्टवाल्या विद्यार्थ्यांनीं चित्र नं. १४६ प्रमाणें उजवे गुडघे जमिनीवर टेकून बसावें व त्या चित्राप्रमाणें दुसरा ठोका मारावा. नंतर बसलेल्या विद्यार्थ्यांनीं उठून उभें रहावें व सर्वांनीं चित्र नं. १३१ प्रमाणें तिसरा ठोका मारावा. नंतर गंजीफरासवाल्या विद्यार्थ्यांनीं चित्र नं. १४७ प्रमाणें उजवा गुडघा टेकून बसावें व शर्टवाल्यांनीं उभें राहून त्या चित्राप्रमाणें टिपऱ्या जुळवून चौथा ठोका मारावा. नंतर बसलेल्यांनीं उभें रहावें. नंतर सर्वांनीं चित्र नं. १३१ प्रमाणें पांचवा ठोका मारावा. नंतर चित्र नं.१४१ प्रमाणें टिपऱ्या जुळवून सहावा ठोका मारून उजवा पाय पुढें टाकावा व नेहमींप्रमाणें समोरीलगड्याचे उजवे बाजूनें पलीकडे जावें. नंतर पुनः वर सांगितल्याप्रमाणें ठोके मारून खेळावें.



टिपरी नं. १८ चित्र नं. १४६



टिपरी नं. १८ चित्र नं. १४७

टिपरी १९ वी (अठरा ठोके)—नेहमींप्रमाणें उभें रहावें. नंतर चित्र नं. १३१ प्रमाणें पहिला ठोका, चित्र नं. १३३ प्रमाणें दुसरा ठोका, चित्र नं. १३१ प्रमाणें तिसरा ठोका व चित्र नं. १३६ प्रमाणें डावे हाताचा चौथा ठोका मारावा. नंतर चित्र नं. १३१ प्रमाणें पांचवा ठोका व चित्र नं. १३३ प्रमाणें सहावा ठोका मारावा. नंतर डावे बाजूनें मागें फिरून चित्र नं. १३७ प्रमाणें सातवा ठोका मारावा. नंतर शर्टवाल्यांनीं उभें राहून व गंजीफरासवाल्यांनीं बसून चित्र नं. १४८ प्रमाणें उजवे टिपरीनें उजवे टिपरीवर

आठवा ठोका मारावा. नंतर बसलेल्यांनीं उठून उभें रहावें. व नववा ठोका स्वतःचे टिपरीवर मारावा. (चित्र नं. १३७) नंतर डावा पाय पुढें टाकून चित्र नं. १४० प्रमाणें डावे टिपरीनें डावे टिपरीवर दहावा ठोका मारावा. त्याच अवसानांत उजवीकडे फिरून पहिल्या दिशेस तोंड फिरवावें. नंतर अकरावा ठोका चित्र नं. १३१ प्रमाणें आपले टिपरीवर मारावा. नंतर चित्र नं. १४८ मधील शर्ट-वाल्यांनीं डावा गुडघा टेकून बसावें व पट्ट्याचे गंजीफरास वाल्यांनीं उभें राहून उजवे हाताचे टिपरीवर बारावा ठोका मारावा. नंतर बसलेल्यांना उभें रहावें. नंतर चित्र नं. १३१ प्रमाणें तेरावा ठोका मारावा. चौदावा ठोका डावे हातानें डावे टिपरीवर (चित्र नं. १३६) मारावा. नंतर पंधरावा ठोका चित्र नं. १३१ प्रमाणें मारावा. नंतर डावे बाजूस फिरून चित्र नं. १४९ प्रमाणें डावा गुडघा टेकून सोळावा ठोका मारावा. नंतर गुडघा टेकलेल्यांनीं उभें राहून सतरावा ठोका आपले टिपरीवर मारावा व उजवे बाजूस फिरून मूळचे दिशेस तोंड आलें म्हणजे चित्र नं. १३३ प्रमाणें अठरावा ठोका मारून उजवा पाय लांब पुढें टाकून पलीकडे जावें व नवीन गड्याशीं वरप्रमाणें पुनः १८ ठोके मारून खेळावें.



टिपरी नं. १९ चित्र नं. १४८



टिपरी नं. १९ चित्र नं. १४९

टिपरी २० वी (चौदा ठोके)—नेहमीं प्रमाणें वर्तुळांत उभें रहावें. नंतर पहिला ठोका आपले टिपरीवर चित्र नं. १५० प्रमाणें खालीं बसण्याचे अवसानांत मारावा. नंतर त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उजवे टिपरीवर दुसरा ठोका मारावा. ही टिपरी १३ वे टिपरीप्रमाणेंच चौदा ठोक्यांची आहे. त्यांत उभें राहून खेळतात त्या-ऐवजीं यांत बसून टिपऱ्या खेळावयाच्या



टिपरी नं. २० चित्र नं. १५०

आहेत. बसूनच तोंडें फिरवावयाचीं आहेत. शेवटचा ठोका उभें राहून मारावा व पुढें जाऊन समोरचे गड्याचे पलीकडे जावें व नंतर पुनः समोर गडी येतो त्याजशीं बसून वरप्रमाणें खेळावें.

टिपरी २१ वी (बारा ठोके)—नेहमीं-प्रमाणें उभें राहून चित्र नं. १३१ प्रमाणें पहिला ठोका मारावा. नंतर दुसरा ठोका चित्र नं. १३३ प्रमाणें मारावा. तिसरा ठोका १३१ चे चित्राप्रमाणें व चौथा ठोका चित्र नं. १३६ प्रमाणें डावे हातानें मारावा. नंतर पांचवा ठोका चित्र नं. १३१ प्रमाणें मारावा. नंतर डावा पाय वर उचलून खालचे बाजूनें डावे मांडीखालीं आपले टिपरीवर टिपरी मारावी. (पाय उचलून टिपरी मारण्याच्या क्रियेची कल्पना चित्र नं. १५१ वरुन येईल.)



टिपरी नं. २१ चित्र नं. १५१

हा सहावा ठोका झाला. नंतर सातवा ठोका नेहमींप्रमाणें स्वतःचे टिपरीवर मारावा. नंतर उजवा पाय उचलून मांडीचे खालीं आपले टिपरीवर टिपरी मारून आठवा ठोका मारावा. (चित्र नं. १५२) नववा ठोका चित्र नं. १३० प्रमाणें स्वतःचे टिपरीवर मारावा व दहावा ठोका दोन्ही हात मागे नेऊन चित्र नं. १५३ प्रमाणें मारावा. अकरावा ठोका चित्र नं. १३१ प्रमाणें मारावा. नंतर बारावा ठोका टिपऱ्या जोडून चित्र नं. १४१ प्रमाणें मारून पलीकडे जावें व नवीन गड्याशीं पुनः वरप्रमाणें बारा ठोके मारून खेळावें.



टिपरी नं. २१ चित्र नं. १५२



टिपरी नं. २१ चित्र नं. १५३

टिपरी २२ वी (आठ ठोके)— गजर—विठ्ठल विठ्ठल, विठ्ठल विठ्ठल; पहिला ठोका चित्र नं. १३१ प्रमाणें मारावा. दुसरा ठोका दोन्ही टिपऱ्या जोडून चित्र नं. १४१ प्रमाणें मारावा. नंतर डावे बाजूस फिरून चित्र नं. १५१ प्रमाण डावा पाय उचलून तिसरा ठोका मारावा. नंतर चौथा ठोका चित्र नं. १३१ प्रमाणें, पांचवा ठोका चित्र नं. १५२ प्रमाणें उजवा पाय उचलून मारावा. नंतर सहावा ठोका चित्र नं. १३१ प्रमाणें व सातवा ठोका चित्र नं. १५३ प्रमाणें मागचे बाजूस मारावा. याप्रमाणें सात ठोके मारतांना संपूर्ण चक्कर फिरून पहिल्या बाजूस तोंड आलें म्हणजे आठवा ठोका चित्र नं. १३१ प्रमाणें मारावा. नंतर पुनः वर प्रमाणें टिपऱ्या खेळाव्या.

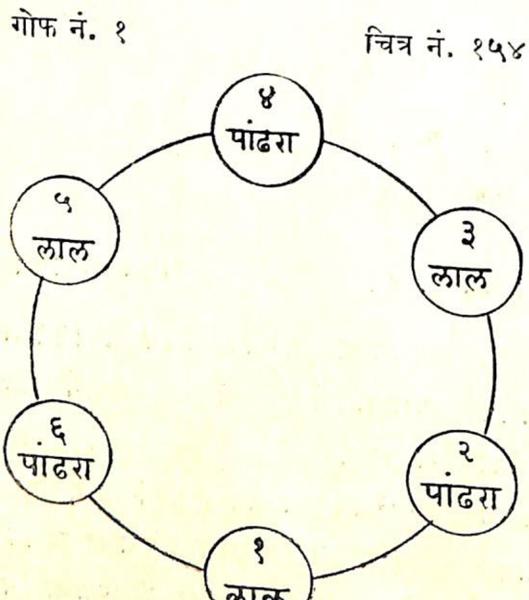
"राधेकृष्ण जय कुंज बिहारी, मुरलीधर गोवर्धनधारी" अशा प्रकारें गजर म्हणत वर सांगितल्याप्रमाणें टिपरी खेळण्याचा प्रघात आहे.

गोफ.

गोफ १ ला—चित्र नं. १५४ प्रमाणें वर्तुळांत उभें राहावें. प्रत्येकानें आपले डावे हातांत गोफ व टिपरी आणि उजवे हातांत नुसती टिपरी धरून उभें राहावें. नंतर उजवा पाय जरा वर उचलून पुढें टाकावा व डावा पाय वर घेऊन त्याच अवसानांत उजव्या पायावर असतांना डावे हाताचे टिपरीवर उजवे टिपरीनें ठोका मारावा. नंतर पुनः डावा पाय जमिनीवर टेकून उजवा पाय उंच करावा. नंतर पुनः उजवा पाय टेकून डावा उचलावा व उजवे पायावर उभें असतांना प्रथम सांगितल्याप्रमाणें डावे टिपरीवर उजवी टिपरी मारावी. नंतर डावा पाय पुढें उजवीकडे लांब टाकून उजव्या टिपरीनें उजवे हाताकडील गड्याचे उजवे हातांतील टिपरीवर टिपरी मारावी. नंतर उचललेला उजवा पाय जमिनीवर ठेवून डावा पाय जरा वर उचलून आपले डावे टिपरीवर उजवी टिपरी मारावी. नंतर पुनः डावा पाय जमिनीवर टेकून व उजवा पाय उचलून चित्र नं. १५५ मधील दुसरे नंबराचे गड्याचे उजवे टिपरीवर पुनः टिपरी मारावी. नंतर वर सांगितल्या-प्रमाणें उजवे पायावर उभेंराहून आपले टिपरीवर पुनः टिपरी मारावी. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें डावा पाय उचलून जरा लांब टाकावा व चित्र नं. १५५ मधील तिसऱ्या गड्याचेसमोर जाऊन त्याचे उजवे टिपरीवर टिपरी मारावी. नंतर पुन्हा आपले टिपरीवर टिपरी मारावी. पुनः नं. ३ चे गड्याचे



गोफ नं. १ चित्र नं. १५४



गोफ नं. १ चित्र नं. १५५

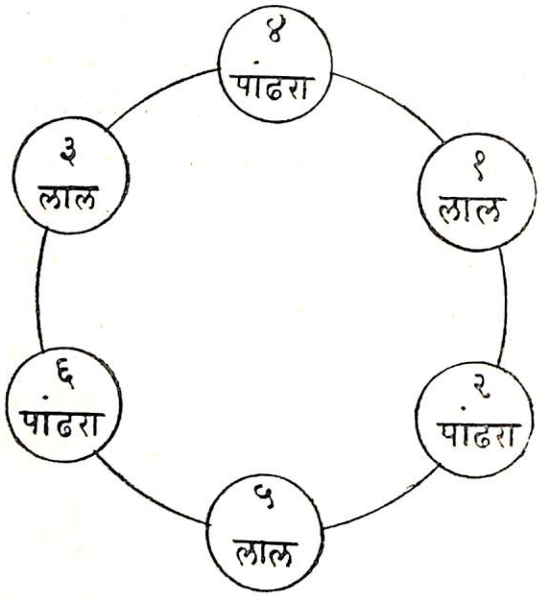
उजवे टिपरीवर टिपरी मारून पुन: आपले डावे टिपरीवर टिपरी मारावी. या टिपऱ्या मारतांना वर सांगितल्याप्रमाणें पायांची उचलाउचली करावयाची असते. नंतर चित्रांतील चवथ्या गड्यासमोर जाऊन त्याचे टिपरीवर वर सांगितल्याप्रमाणें दोनदां टिपऱ्या मारून व दोनदां आपले टिपरीवर टिपरी मारून पांचव्या गड्यासमोर जावें. नंतर प्रथम सांगितल्याप्रमाणें दोन टिपऱ्या सहाव्या गड्यास मारल्यावर, सहाव्या गड्यानें वर्तुळांचे आंत जावें व त्यानें दोन टिपऱ्या आपले डावे हाताचे टिपरीवर माराव्या. याचवेळीं नं. १ नें आपले स्वतःचे जागीं जाऊन उभें राहावें. नंतर सहावा गडी आंत गेलेला असतो त्यानें नं. १ च्या उजव्या टिपरीवर वर सांगितल्याप्रमाणें दोनदां टिपऱ्या माराव्या. नंतर २, ३, ४, ५ पर्यंत खेळत जावें. पांच नंबरला दोन टिपऱ्या मारल्यावर ५ नंबरनें वर्तुळाचे आंत येऊन उभें राहावें व आपले टिपरीवर दोन टिपऱ्या माराव्या. त्याचवेळीं नं. ६ नें आपले जागीं जावें. नं. ५, ४, ३ व २ यांनीं वर सांगितल्याप्रमाणें खेळावें. याप्रमाणें खेळल्यानें गोफ विणला जातो. याचे उलट खेळून विणलेला गोफ सोडविण्याचा सराव करावा. नं. २ चे गड्यानें गोफ सोडतांना खेळण्यास सुरवात केली पाहिजे व गोफ विणतांना खेळतात त्याचे उलट दिशेनें वर्तुळांत फिरून खेळलें पाहिजे.

गोफ नं. २ रा—चित्र नं. १५५ मधील एक नंबरचे गड्यानें पहिल्या गोफांत सांगितल्याप्रमाणें टिपऱ्या खेळून शेवटचा ६ वा नंबर आहे त्याचेशीं खेळणे झालें म्हणजे त्याचे डावे हाताचे बाजूनें त्याचे मागून जाऊन स्वतःचे जागेवर उभें राहावें. नंतर दुसरे नंबराचे गड्यानें वरप्रमाणेंच सर्वांशीं खेळून शेवटीं एक नंबरचे गड्याचे डावे बाजूनें मागून जाउन आपले जागीं उभें राहावे. याप्रमाणें प्रत्येक गड्यानें शेवटच्या गड्याचे मागून जाऊन आपले जागेवर उभें राहावें. तीन नंबराने दोनचे मागून, चार नंबरानें तीनचे मागून, पाच नंबरानें चारचे मागून व सहा नंबरानें पांचव्याचे मागून जाऊन आपले जागीं उभें राहावें. याप्रमाणें पुनः पुनः केल्यानें गोफ विणतां येतो.

वर सांगितली आहे त्याचे उलट क्रिया केल्यानें गोफ सोडवितां येतो.

गोफ नं. ३ रा—सुरवातीस चित्र नं. १५५ प्रमाणें १ व २, ३ व ४, ५ व ६ असे गडी एकमेकांकडे तोंडें करून उभे राहतात. नंतर नं. १, ३ व ५ या गड्यांनीं आपापल्या डाव्या टिपरीवर उजवी टिपरी मारावी. नंतर आपआपले समोरचे गड्याचे उजवे टिपरीवर उजवी टिपरी मारावी. नंतर पुनः आपले डावे टिपरीवर उजवी टिपरी मारावी. नंतर आपले डावे टिपरीनें समोरच्या गड्याचे डावे टिपरीवर टिपरी मारावी याप्रमाणें चार टिपऱ्या मारून १, ३ व ५ यांनीं २, ४ व ६ यांचे मागून पलीकडे जावें. १ नें ३ चे जागीं, ३ नें ५ चे जागीं व ५ ने १ चे जागीं उभें राहावें (चित्र नं. १५६) नंतर पुनः ५ व २, १ व ४, ३ व ६ यांनीं वर सांगितल्याप्रमाणें टिपऱ्यांचे चार ठोके मारून नं. ५, १ व ३ यांनीं समोरचे गड्याचे उजवे हाताचे कडून आंतले बाजूनें पलीकडे जावें. नं. १, ३ व ५ यांचे हातांत लाल रंगाचें गोफ आहत व २, ४ व ६ यांचे हातांत पांढऱ्या रंगाचे गोफ आहेत. १, ३ व ५ या लाल

गोफ नं. ३



चित्र नं. १५६

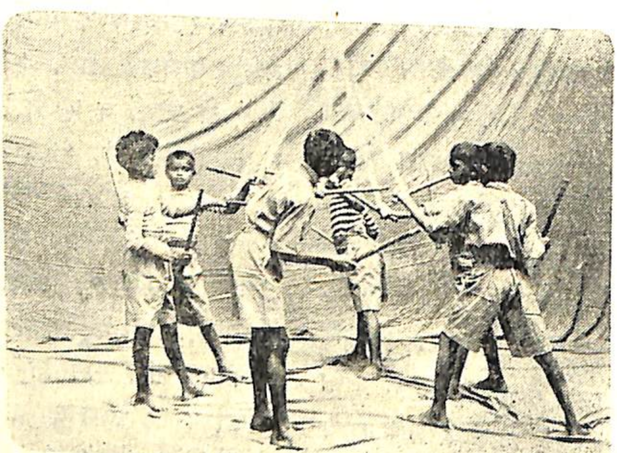
गोफवाल्यांचा खेळ वर सांगितल्याप्रमाणें झाल्यावर १, ३ व ५ यांनीं उभें राहावें व २, ४ व ६ या पांढऱ्या गोफवाल्यांनीं वर सांगितल्याप्रमाणें टिपऱ्यांचे चार ठोके मारून बाहेरून पलीकडे जावें. नंतर टिपऱ्यांचे चार ठोके मारून आंतील बाजूनें पलीकडे जावें.

याप्रमाणें जागा फेर झाल्यानें गोफ विणला जातो. पुनः लाल गोफ वाल्यांनीं व नंतर पांढऱ्या गोफ वाल्यांनीं वर सांगितल्याप्रमाणें क्रिया करून गोफ पुरता विणावा. नंतर वरील-प्रमाणेंच ठोके मारून व उलट दिशेनें चालून विणलेला गोफ सोडवावा.

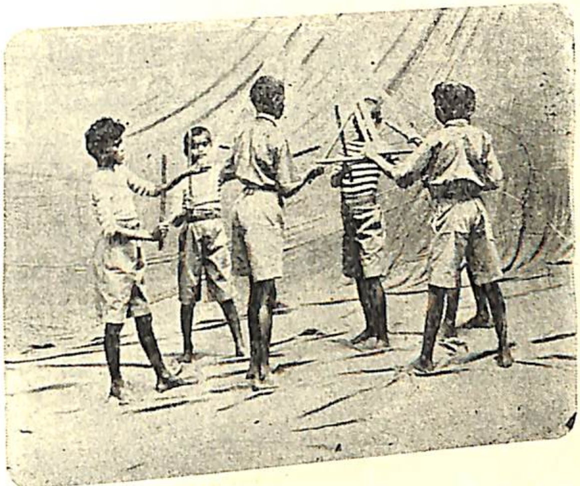
गोफ ४ था—या गोफाचे वेळीं चित्र नं. १५५ मध्यें गडी उभे आहेत त्यांपैकीं नं. १ व ४ या गड्यांचा खेळ सुरूं होतो. नं. १ व ४ यांनीं आपले स्वतःचे टिपरी-वर दोन वेळां टिपऱ्या माराव्या.

पहिली टिपरी मारून चित्र नं. १५७ प्रमाणें

गोफ नं. ४



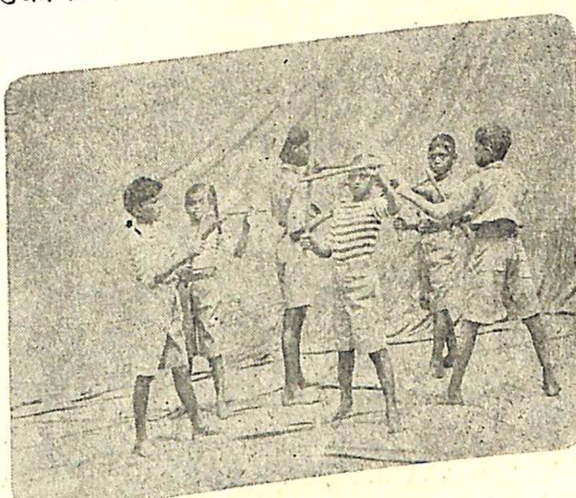
चित्र नं. १५७



चित्र नं. १५८

गोफ नं. ४

उजवे बाजूस झोक घ्यावा. नंतर डावे बाजूने शरिराचा झोक नेऊन पुनः उजवे बाजूस चित्र नं. १५७ प्रमाणें झोक घेऊन दुसरी टिपरी आपले टिपरीवरच मारावी. नंतर दोघांनीं एकमेकाकडे चालत जाऊन मध्यभागीं चित्र नं. १५८ प्रमाणें उजवे टिपरीनें समोरच्याचे उजवे टिपरीवर टिपरी मारावी. नंतर प्रत्येकानें आपले टिपरीवर टिपरी मारावी व नंतर पुनः उजवे टिपरीनें समोरच्याचे उजवे टिपरीवर टिपरी मारून, त्याच अवसानांत चित्र नं. १५९ प्रमाणें समोरच्याचे उजवे बाजूनें पलीकडे जावें. नंतर १ नें ४ चे जागीं व नं. ४ नें १ चें जागीं

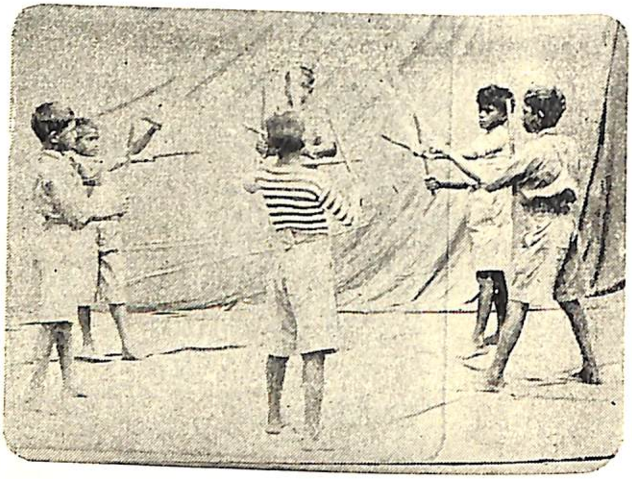


चित्र नं. १५९

गोफ नं. ४

जाऊन तोंड फिरवून चित्र नं. १६० प्रमाणें उभें राहून आपले टिपरीवर टिपरी मारावी.

नंतर २ व ६ आणि ३ व ५ यांनीं अनुक्रमानें वर सांगितल्याप्रमाणें टिपऱ्या खेळून जागा बदलाव्या. नंतर पुनः १ व ४, २ व ६ आणि ३ व ५ यांनीं वर प्रमाणेंच अनुक्रमानें टिपऱ्या खेळून गोफ पुरा विणावा.

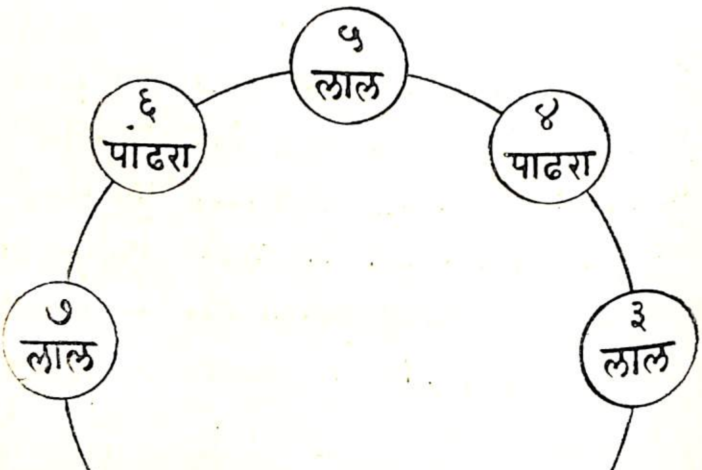


गोफ नं. ४ चित्र नं. १६०

नंतर उलट क्रिया करून टिपऱ्या खेळून गोफ उकलावा.

या प्रकारांत १ व ४, २ व ५ आणि ३ व ६ असे भिडू खेळून गोफ विणतां येतो. त्याचप्रमाणें १ व ३, २ व ५, ४ व ६ याप्रमाणें गडी खेळून गोफ विणतां येतो.

गोफ नं. ५ वा—वरील प्रकारांत समोरासमोर असलल्या दोन गड्यांची एक एक जोडी खेळते. पण या गाफाचे प्रकारांत १ व ३ आणि ६ व ४ अशा समोरासमोर असलेल्या दोन जोड्या एकदम मागील गोफांत सांगितल्याप्रमाणें सहा टिपऱ्या मारून खेळतात. नंतर २ व ५ यांनीं वरीलप्रमाणें खेळून जागा बदलाव्या. याप्रमाणें पुनः पुनः करून गोफ विणावा. खेळणारे गडी ८ असतील तर चित्र नं. १६१ मधील १ व ६ आणि २ व ५ या दोन जोड्यांनीं

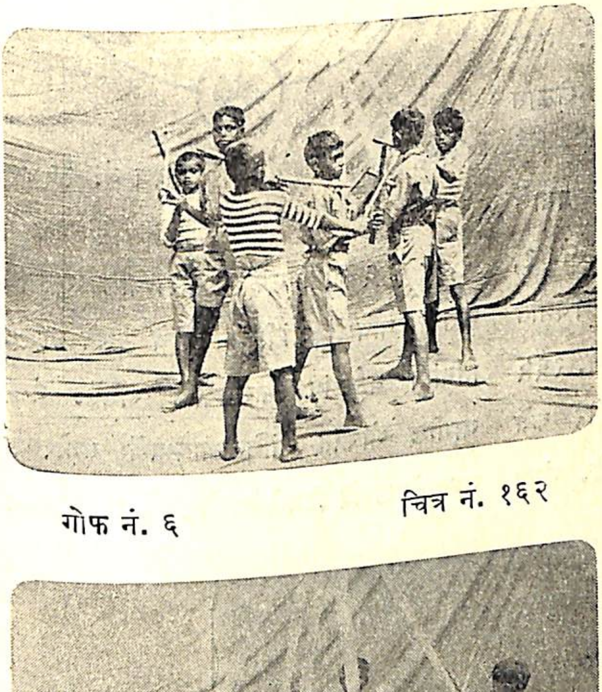


गोफ नं. ५ चित्र नं. १६१

एकदम खेळून जागा बदलाव्या व नंतर ३ व ८ आणि ४ व ७ या दोन जोड्यांनीं एकदम खेळून जागा बदलाव्या. नंतर पुनः पाहिल्या दोन जोड्यांनीं खेळून आपले प्रथमचे जागीं यावे. नंतर दुसऱ्या दोन

जोड्यांनीं खेळून आपले प्रथमचे जागीं यावें. याप्रमाणें खेळून गोफ विणावा.

नंतर उलट खेळून गोफ सोडवावा बारा मुलें असतील तर तीन तीन मुलें एकदम सुटतात व सोळा मुलें असतील तर चार चार मुलें एकदम सुटतात. याप्रमाणें जशी जास्त संख्या असेल त्याप्रमाणें एकंदर मुलांचे संखेच्या $\frac{1}{4}$ मुलें सुटतात. खेळण्याचे टिपऱ्यांचे हात वर सांगितल्याप्रमाणेच आहेत.



गोफ नं. ६ चित्र नं. १६२



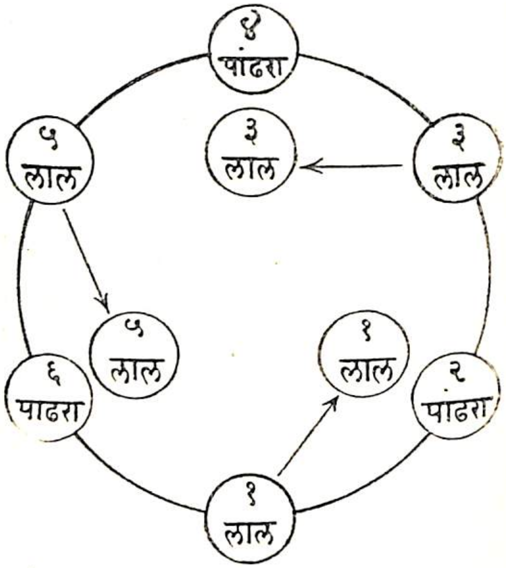
गोफ नं. ६ चित्र नं. १६३

गोफ ६ वा.

लाल पदर आम्ही हातीं धरितों ।
पहा गोपींनो आम्ही कसे जातों ॥१॥
गंडेरी गोफाला गुंफितों ।
अपसव्य फेरी ही फिरतों ॥२॥
सफेद आमुच्या करी पदर ।
त्यावर देऊं नका नजर ॥३॥
पाहा कसे आमचे हे पदर ।
जातांना चुकूं नका घर ॥४॥

चित्र नं. १५५ प्रमाणें विद्यार्थ्यांनीं गोल उभें रहावें. नंतर १, ३ व ५ यांनीं एकदम आंतून फिरण्यास सुरूवात करावयाची असते. १ नंबरचा २नंबरशीं खेळून नंबर ४ शीं व नंतर ६ शीं खेळून पुनः आपले जागेवर येऊन उभा राहातो. त्याचवेळीं नं. ३ चा ४ शीं, ६ शीं व २ शीं खेळून आपले मूळचे जागेवर उभा राहील. त्याचवेळीं ५ नंबरचा ६ शीं २ शीं व ४ शीं खेळून आपले जागेवर येऊन उभा राहील. या तिघांनीं एकाच वेळीं गोल वर्तुळांत आंतले बाजूनें खेळत खेळत फिरून स्वतःचे जागेवर उभें राहावें. नंतर नं. २, ४ व ६ यांनीं वर सांगितल्याप्रमाणें खेळास एकदम सुरवात करावी. चित्र नं. १६२, १६३ पाहिल्यानें याबद्दलची कल्पना येईल. या गोफांत प्रथम आपल्या टिपरीवर दोन ठोकें मारावे व नंतर तिसरा ठोका समोरच्याचे उजवे टिपरीवर स्वतःचे उजवे हातानें मारावा.

नंतर चौथा ठोका आपले टिपरीवर मारावा. पांचवा ठोका समोरच्याचे उजव टिपरीवर आपले उजवे हातानें मारावा. नंतर पुढें जावें. नंतर स्वतःचे टिपरीवर एक ठोका मारून समोरच्याचे उजवे टिपरीवर ठोका मारावा. याप्रमाणें समोरच्या गड्याचे टिपरीवर दोन दोन ठोके मारून पुढें जावें. आपले टिपरी-वर दोन व समोरच्याचे टिपरीवर दोन ठोके मारून फिरून पहिले जागेवर यावें. नंतर दुसऱ्या तिघांनीं वर सांगितल्याप्रमाणें खेळास सुरवात करावी.



गोफ नं. ७ चित्र नं. १६४

गोफ ७ वा—चित्र नं. १६४ प्रमाणें वर्तुळाचे परिघावर उभें राहावें. नंतर नं. १, ३ व ५ यांनीं वर्तुळाचे आंत त्या चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उभें राहावें. चित्र नं. १६५ मध्यें मध्यंतरी जाऊन एकमेकासमोर कसें उभें रहावयाचें तें दाखविलें आहे. नंतर २, ४ व ६ यांनीं एकदम खेळण्यास सुरवात करावी. यावेळीं आंतील गड्याचे उजवे बाजूनें तिघांनीं वर्तुळांत फिरावयाचें असतें. नंतर मागील गोफांत सांगितल्याप्रमाणें समोरच्या गड्याचे उजवे टिपरीवर दोन वेळां टिपऱ्या



गोफ नं. ७ चित्र नं. १६५



चित्र नं. १६६

गोफ नं. ७

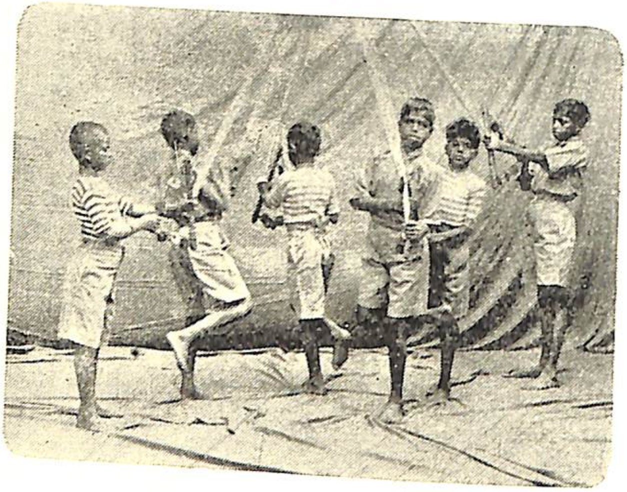
मारून पुढें जावें. याप्रमाणें बाहेरचे बाजूनें खेळत जाऊन मूळचे जागीं आल्यावर आंतील गड्यांनीं डावा पाय पुढें टाकून व उजवा पाय त्याचे मागें ठेऊन फिरून नं. २ चे जागीं उभें रहावें व नं २ नें डावा पाय पुढें टाकून व नंतर उजवा पाय त्याचे पुढें नेऊन चक्कर फिरून नं. १ चे जागीं उभें रहावें. म्हणजे पट्टेवाले (लाल गोफवाले) बाहेर व शर्टवाले (पांढरा गोफवाले) आंत उभे राह-तील, नंतर नं. १, ३ व ५ या बाहेर आलेल्या गड्यांनीं वर सांगितल्याप्रमाणें खेळावें. याप्रमाणें खेळत गोफ विणावा व याचे उलट खेळून गोफ सोडण्याचा सराव करावा. चित्र नं. १६६ मध्यें बाहेरचे गडी समोरच्याचे उजवे टिपरीवर टिपरी मारीत आहेत असा देखावा आहे.

गोफ ८ वा—चित्र नं. १६७ प्रमाणें



चित्र नं. १६७

गोफ नं. ८



गोफ नं. ८

चित्र नं. १६८

डावे हातांत गोफ व लेजिमचा दांडा व उजवे हातांत लेजिमची लोखंडी मूठ धरून गोल उभें रहावें. गोफ नं. ६ प्रमाणें नं. १, ३ व ५ यांनीं समोरच्याचे म्हणजे अनुक्रमानें नं. २, ४ व ६ यांचे डावे बाजूनें एकदम चालून आंतील चक्कर फिरावें. आंतून फिरतांना लेजिमचा पहिला डाव करीत चित्र नं. १६८ प्रमाणें पाय उचलून आतून फिरावें. मूळचे जागीं आल्यानंतर आपले जागीं चित्र नं. १६९ प्रमाणें बाहेर येऊन उभें राहावें. नंतर नं. २, ४ व ६ यांनीं वर सांगितल्याप्रमाणें लेजीमचा हात करीत फिरावें. याप्रमाणें गोफ विणावा. नंतर उलट क्रिया करून गोफ सोडण्याचा सराव करावा.



गोफ नं. ८

चित्र नं. १६९

नाच.

नाचणें हा मनुष्यजीवनांतील एक महत्वाचा भाग आहे. मनांत आनंद झाल्याचें तें एक बाह्य चिन्ह समजलें जातें. लहान मुलांचे मनावर शिष्टाचाराचा दाब नसल्यानें त्यांस आनंद झाला कीं तीं नाचूं लागतात. मोठ्या मनुष्यांना देखील नाचावेसें वाटूं लागतें. पण ही नैसर्गीक प्रवृत्ति ते दाबून टाकतात. हालचाल हेंच जिवंतपणाचें मुख्य लक्षण आहे. रोगरहित शरिरांत ही हालचाल विशेष दिसते. जों जों आरोग्य जास्त तों तों मन अधिक आनंदी होत असतें. अशा आनंदकाळीं मुलें कांहींहि विशेष कारण नसतां खूप नाचतात. आनंद झाल्यास जसें नाचावेसें वाटतें तसेंच मनुष्यास आनंदी व्हावयाचें असेल तर त्यानें मोकळ्या मनानें खूप नाचावें म्हणजे त्यास खूप आनंद वाटेल. अमक्याच पद्धतीनें नाचलें पाहिजे असें स्वभावतः ठरलेलें नाहीं. मनुष्यानें मात्र नृत्य ही एक कला म्हणून बनविली आहे. त्याचें एक स्वतंत्रच शास्त्र निर्माण केलें आहे. असल्या नाचांतलाच एक प्रकार जनानी नाच म्हणून आहे. त्या नाचासंबंधीं येथें कांहींहि सांगावयाचें नसून सहजस्फूर्तीनें मनुष्य ज्या प्रकारचा नाच नाचून आपला आनंद व्यक्त करतो तशा प्रकारच्या नाचाबद्दल फक्त या ठिकाणीं विचार करावयाचा आहे. अशा प्रकारच्या नाचानें सर्वांगास उत्तम प्रकारची मेहेनत होऊन मन आनंदी बनतें. हा व्यक्तिविषयक आनंद कितीहि भोगावयास सापडला तरी मनुष्य प्राणी समाज करून राहात असल्यामुळें व तो प्रत्येक गोष्ट संघानें करीत असल्यानें, पुष्कळांनीं मिळून एकादी गोष्ट केली तर त्यापासून ती करणारांस जास्त आनंद होतो, ही सर्वांच्या अनुभवांतील गोष्ट या बाबतींतहि अनुभवास येते. आपण रोज देवाचें दर्शन घेतों पण यात्रेस जाऊन सामुदायिक रीतीनें दर्शन घेण्यांत जो एक निराळाच आनंद मिळतो त्याच प्रकारचा आनंद एकट्यानें नाचण्यापेक्षां सामुदायिक रीतीनें नाचण्यापासून मनास वाटूं लागतो. एकेकट्यानें करण्यापेक्षां सामुदायिक रीतीनें प्रार्थना करण्याचें महत्त्व जास्त आहे, याचें कारण हेंच होय. एकेकट्यानें नाचण्यापेक्षां पुष्कळ मंडळींनीं एकदम नाचण्यानें रंग विशेष भरतो असा अनुभव, असले नाच ज्यांनीं अनुभविले असतील त्यांस आल्याशिवाय रहात नाहीं.

शहरांतील मनुष्यांची राहाणी जास्त कृत्रीम झाली आहे. नैसर्गीक स्फूर्तीनें नाचण्याची चाल शहरांतून नाहींशी झाली आहे. पण खेड्यांत रहाणाऱ्या माणसांचें जीवन इतकें कृत्रीम झालेलें नाहीं. त्यांना नाचण्यांत कमीपणा वाटत नाहीं. खेड्यांतील स्त्रीपुरुषांत आनंदानें नाचण्याचा रिवाज अजून बराच प्रचलित आहे.

पुष्कळांनीं मिळून एकदम नाचावयाचें म्हणजे सर्वांनीं त्याच तालावर सारख्या प्रकारच्या हालचाली करणें जरूर असतें. त्यामुळें अशा प्रकारच्या नाचाचे निरनिराळे प्रकार ठरविण्यांत आलेले आहेत. यासाठीं सर्वांची हालचाल एकाच तालांत होणें जरूर असल्यानें

एकादें ढोलकें वाजवून सर्वांच्या हालचाली तालबद्ध करण्यांत येतात. शिवाय वाद्यानें मनाची करमणूक होऊन थकवाहि वाटत नाहीं. असल्या या नाचाचे प्रकार जगांतील प्रत्येक देशांत विशेषेंकरून त्या त्या देशांतील खेड्यांतून रूढ असलेले दिसतात. आपल्या देशांत देखील अद्यापपर्यंत खेडोपाडीं अशा प्रकारचे निरनिराळे नाच पाहण्यांत येतात. दिवसेंदिवस सुधारणेच्या नांवाखालीं मनुष्याचें जीवन जास्त कृत्रीम बनत आहे व जीवनांतील आनंद नाहींसा होत चालला आहे. सहज बिनखर्चानें आनंद व आरोग्य देणारे खेळांचे प्रकार जाऊन त्यांचे ऐवजीं जास्त खर्चाचे त्रासदायक नवीन प्रकार रूढ होत आहेत. त्यामुळें पुष्कळांस या नवीन खर्चिक खेळांचा उपयोग करणें अशक्य झालें आहे. जुने साधे खेळ कमीपणाचे वाटूं लागल्यानें त्यांपासून होणारा फायदाहि त्यांस मिळत नाहीं. हेंहि नाहीं व तेंहि नाहीं अशी दुर्दशा मात्र प्राप्त झाली आहे. यासाठीं अशा प्रकारचे बिनखर्चानें आनंद व आरोग्य देणारे नाचांचे प्रकार पुनः प्रचारांत आणणें जरूर आहे. कलकत्ता गव्हर्नमेंटमधील एक मोठे अधिकारी मे० जी. एस. दत्त, आय. सी. एस., यांनीं बंगाल्यांतील खेड्यांतून प्रचारांत असलेल्या निरनिराळ्या नाचांचा व्यवस्थित संग्रह करून त्यांचा प्रचार सर्व हिंदुस्थानांत खेड्यांतून व शहरांतून करण्याचा उपक्रम **व्रताचारी** या नांवानें सुरू केला आहे. त्याच प्रकारच्या कांहीं नाचांचे कोंकणी लोकांत रूढ असलेले थोडे प्रकार नमुना म्हणून पुढें दिले आहेत.

नाचाचा प्रकार १ ला.

तयारीची स्थिति—चित्र नं. १७० प्रमाणें पखवाज वाजविणारा मध्यभागीं उभा राहातो व बाकीचे इसम त्याचे भोंवतीं उजवे बाजूस थोडे तिरपे, उजवा पाय पुढें ठेऊन उभे रहातात. नंतर तोंडानें गाणें म्हणत पखवाजोच्या तालावर एक एक पाय पुढें टाकून व उजवा हात वर करून, गोल फिरतात. पुढें टाकलेला पाय गुडघ्यांतून वांकवून त्यावर अवसान घेऊन नंतर



नाच प्रकार १ चित्र न. १७०



चित्र नं. १७१

नाच प्रकार १

दुसरा पाय पुढें टाकावयाचा असतो. पुढें टाक-लेला पाय गुडघ्यांतून वाकवून व कमरेंतून जरा झटका देऊन गोल वर्तुळांत फिरावयाचें असतें.

कांहीं वेळ फिरल्यानंतर गाण्याचें पालुपद पुरें झालें म्हणजे उजवा पाय उचलून जरा लांब चित्र नं. १७१ प्रमाणें आंतले बाजूस टाकावा व उजवा हात वर करावा. नंतर वर उचललेला हात तसाच ठेऊन उजवा पाय थोडा थोडा पुढें टाकीत व मागचा पाय त्याचे मागून सरकवीत वर्तुळाकार फेर धरावा.

नंतर पुनः पालुपद संपलें कीं उजवा पाय वर उचलून उजवीकडून डावीकडे फिरून चित्र नं. १७२ प्रमाणें मागच्या बाजूस तोंडें फिरवावीं. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें उजवा पाय थोडा थोडा पुढें टाकून व डावा पाय थोडा थोडा पुढें सरकवीत उलट बाजूस



चित्र नं. १७२

नाच प्रकार १



नाच प्रकार १ चित्र नं. १७३

वर्तुळांत फिरावें. यानंतर पालुपद आलें म्हणजे उजवा पाय उचलून उजवीकडे फिरावें व पुनः त्या दिशेनें वरप्रमाणें पाय पुढें टाकीत जावें. (चित्र नं. १७३).

सूचना—उजवा पाय पुढें टाकल्यानंतर त्या पायाची टाच जमिनीवर कायम ठेऊन त्या पायाचा पंजा प्रथम डावीकडे व नंतर उजवीकडे उचलून ठेवावा व नंतर पुढें पाय टाकावा. पुनः वरप्रमाणें टाच कायम ठेऊन पंजा डावीकडे व उजवीकडे ठेवावा. या क्रियेस **भवरी मारून चालणें** म्हणतात. याप्रमाणें भवरी मारून मागें फिरण्याची व वर्तुळाकार चालण्याची क्रिया वर सांगितल्या-प्रमाणेंच करावयाची असते.

नाचाचा प्रकार २ रा.

चित्र नं. १७४ प्रमाणें उजवा पाय पुढें



नाच प्रकार २ चित्र नं. १७४



चित्र नं. १७५

नाच प्रकार २

व हात वर अशी स्थिति मागील नाच करतांना आली म्हणजे चित्र नं. १७५ प्रमाणें एकदम कमरेंतून खालीं वाकावें व उजव्या हातांत रुमाल धरलेला असतो तो उजवीकडे व डावीकडे हात हालवून फिरवावा आणि उजवीकडे पाय सरकवीत शरीर वाकलेलें ठेऊन वर्तुळाकार फिरावें. पालुपद संपतांच उजवा पाय जोरानें जमिनीवर आपटून उचलावा व कमरेंतून ताठ होऊन गिरकी घेऊन उजवीकडून डावीकडे फिरावें व चित्र नं. १७६ प्रमाणें बाहेरच्या अंगास तोंडें झालीं म्हणजे वरप्रमाणें तिरपें, उजवे बाजूस पाय सरकवीत व हात हालवीत जावें.

सूचना—उजवा पाय मारून ऊंच झाल्यावर मागें न फिरतां तसेंच पाय सरकवीत पालुपद संपेपर्यंत पुढें जाऊन नंतर मागें गिरकी घेऊन



चित्र नं. १७६

नाच प्रकार २



नाच प्रकार ३ चित्र नं. १७७

फिरावें व नंतर कमरेंतून वाकून त्या बाजूस चालावें. असा पण या प्रकारांत भेद आहे.

नाचाचा प्रकार ३ रा.

पहिल्या प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें पालुपद संपल्यावर उजवा पाय जमिनीवर मारल्या-बरोबर मागें न फिरतां चित्र नं. १७७ प्रमाणें खालीं बसावें. खालीं बसतांना डाव्या पायाचा गुडघा जमिनीकडे लववावा. उजव्या पायाचा गुडघा ऊंच ठेवावा. नंतर बसल्या बसल्याच पालुपद संपेपर्यंत पाय सरकवीत सरकवीत उजव्या बाजूस गोल आकारांत फिरावें. नंतर उभें राहून उजवा पाय जोरानें जमिनीवर आपटून उजवी कडून डावीकडे चक्कर घेऊन फिरावें व चित्र नं. १७८ प्रमाणें मागचे बाजूस तोंडें झाला म्हणजे बसावें. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें उजव्या बाजूस पाय सरकवीत सरकवीत



नाच प्रकार ३ चित्र नं. १७८

बसल्या बसल्याच्च जावें व पालु-पद संपलें म्हणजे उभें राहून उजवा पाय आपटवा व गिरकी घेऊन पुनः चित्र नं. १७६ प्रमाणें बसावें व पुनः उजव्या बाजूस जावें. बसून फिरतांना देखील हातांतील रुमाल हालविण्याची क्रिया करावयाची असते.



चित्र नं. १७९

नाच प्रकार ४

नाचाचा प्रकार ४ था.

चित्र नं. १७० प्रमाणें तयारीचे स्थितींत उभें राहावें. नंतर चित्र नं. १७९ प्रमाणें दोन्ही हात कमरेवर ठेऊन पुढें वांकावें व तशा वांकलेल्या स्थितींतच पाय पुढें सरकवीत गोल फिरावें. नंतर पालुपद संपलें म्हणजे सरळ उभें राहून उजवा पाय आपटावा व डाव्या बाजूस फिरून उलट बाजूस तोंड करावें. नंतर पुनः कमरेंतून वांकून उजव्या बाजूस नेहमींप्रमाणें पाय सरकवीत जावें. या प्रकारांत कमरेवरील हात कायम ठेऊन सर्व क्रिया करावयाच्या असतात व गोल फिरतांना कमरेंतून पुढें वाकावयाचें असतें.

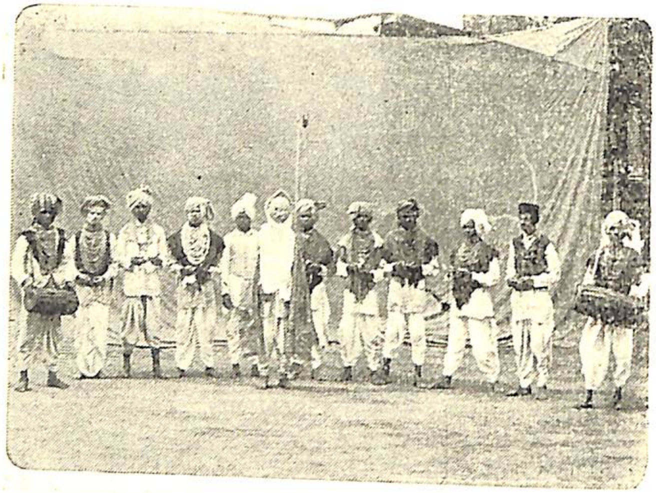
सोंगाचा कार्यक्रम.

वरप्रमाणें नाचाचे अनेक प्रकार आहेत. नाना प्रकारचे नाच खेळून दमल्यानंतर मधून मधून नाना प्रकारचीं सोंगें आणून, खेळणारे मनाची करमणूक करतात. चित्र नं. १८० प्रमाणें उभें राहून गाणीं गातात.



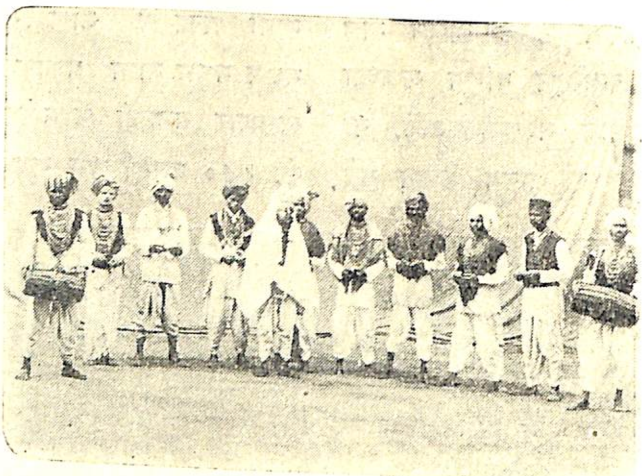
चित्र नं. १८०

नाच प्रकार ५



नाच प्रकार ५ चित्र नं. १८१

नंतर चित्र नं. १८१ प्रमाणें **गणपतीचें** सोंग आणतात. नंतर चित्र नं. १८२ प्रमाणें **रण-वीराचें** सोंग आणतात. या सोंगाचे वेळीं सोंगास अनुलक्षून भाषणें करतात व पौराणिक भजनें व गाणीं म्हणतात. याप्रमाणें नाना प्रकार करून निर्दोष स्वरुपाची करमणूक करतात.

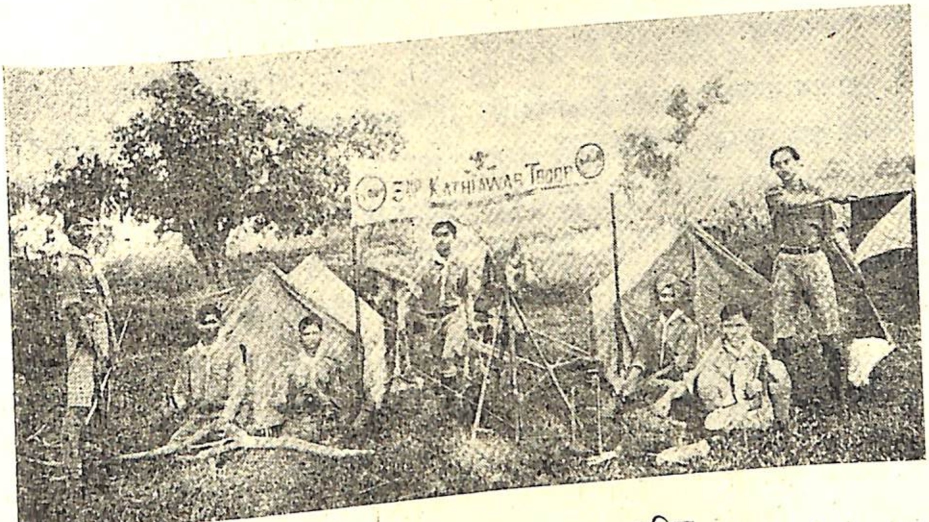


नाच प्रकार ५ चित्र नं. १८२

श्री.

मुलांचे खेळ (विदेशी)

स्काऊटचे खेळ.



प्रास्ताविक.

—: लेखक :—



रा. वि. मा. देशमुख,
पुणें.

व्यायाम आणि खेळ यांचा परस्पर संबंध इतका निकटचा आहे कीं यांतील कोणताहि एक कोठें संपतो व दुसरा कोठें सुरू होतो हें सांगणेंहि पुष्कळ वेळां मोठें अवघड होऊन बसतें. तरी सुद्धां व्यायाम म्हणजे खेळ नव्हे व खेळ म्हणजे व्यायाम नव्हे. पुष्कळ व्यायामाचे प्रकार हे कदापि खेळ होणार नाहींत व पुष्कळ खेळांत व्यायाम मुळींसुद्धां नसतो. पण व्यायामांना खेळाचें स्वरूप देतां आलें आणि खेळांत योग्य तो व्यायाम व्हावा अशी योजना करतां आली तर दुधांत साखर घातल्याप्रमाणें होईल हें निर्विवाद आहे.

२. सुमारें सोळा वर्षें पर्यंतच्या मुलांनीं शारीरिक सख्त मेहेनतीचे व्यायाम करणें हें त्यांच्या शरिराच्या नैसर्गिक वाढीला कितपत मानवेल या प्रश्नासंबंधीं व्यायाम तज्ज्ञांचें

मत द्विधा आहे. असे व्यायाम पंधरा वर्षें पावेतों मुलांनीं मुळींच करूं नयेत असें कांहींचें मत आहे, तर या वयाच्या मुलांनीं, थोडे करावेत, फार करूं नयेत, असें दुसऱ्यांचें मत आहे. पण धांवणें, उड्या मारणें इत्यादींनीं जो व्यायाम मुलांना होतो तो सर्वथैव इष्ट आहे. याविषयीं मात्र दुमत नाहीं. म्हणून मुलांचे व्यायामाविषयीं विचार करतांना खेळांना अधिक महत्त्व आहे.

३. व्यायाम न कळत व हंसतखेळत होणें हा खेळांचा एक दुसरा विशेष आहे. ज्या खेळांत दोन संघांच्या चढाओढीमुळें स्पर्धा उत्पन्न होत असते त्या खेळांत आपली शिकस्त करण्याचा प्रयत्न मुलांचेकडून साहजिक होतो व या प्रयत्नांनीं मुलांचा आंवाका व बल सहज वाढतें. याहि दृष्टीनें व्यायामांत खेळांना महत्त्व फार आहे.

४. लहान मुलांच्या आयुष्यांत खेळाला प्राधान्य आहे. खेळाचें पुट चढविल्यावर शिक्षणाची कडुसर गोळीसुद्धां मुलें सुखानें घेतात मग व्यायामाची गोष्ट कशाला ? या खेळाच्या नैसर्गिक आवडीचा आधार घेऊन, मुलांचे संवर्धनाचे बाबतींत चिकाटीनें व योग्यरीतीनें प्रयत्न केल्यास मुलांना धष्टपुष्ट, निरोगी, आनंदी, खेळाडू वृत्तीचे असे बनविणें अवघड नाहीं.

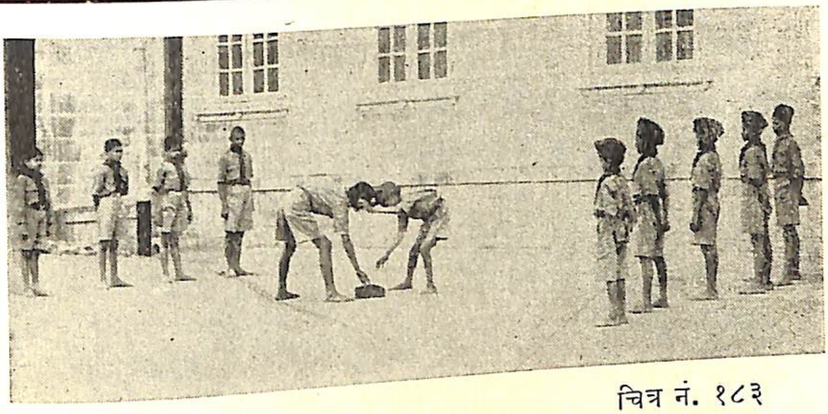
५. स्नायूंचें विशेष संवर्धन खेळांमुळें होईल असें नाहीं. पण कोणत्याहि विशिष्ट अवयवांवर व स्नायूंवर ताण न पडतां सर्वांगास खेळामुळें सहज व्यायाम मिळतो. मनोरंजकता हा खेळांचा आत्माच होय. म्हणून अनेक तऱ्हेचे खेळ खेळल्यानें सहज मनोरंजन व व्यायाम असें दोन्हीं साधतें.

६. बालचर शिक्षणांत खेळांचें हें महत्त्व ओळखलें गेलें आहे. बालचर विद्येचें शिक्षण व अभ्यास खेळांच्या द्वारें वा स्वरुपानें व्हावा असा आद्यचर लॉर्ड बेडन पॉवेल यांचा आदेश आहे. यापुढें दिलेल्या सर्वच खेळांत व्यायाम प्रमुख अंग आहे असें नाहीं, तरीसुद्धां मुलांचे •आंगणांतील खेळांत किती विविधता आणतां येते व निरनिराळ्या इंद्रियांचा विकास होण्याला खेळांचा उपयोग कसा करतां येतो हें दाखविण्यासाठीं नमुन्याचे कांहीं खेळ दिले आहेत. मैदानांतील किंवा रानांतील खेळ येथें दिले नाहींत.

७. हे खेळ लिहीत असतां पुण्याच्या शिवाजी पथकाचे अधिपति डॉ. मो. ना. नातु यांनीं लिहिलेल्या ‘खेळांचा संग्रह’ या पुस्तकाचा उपयोग फार झाला. खेळांची अधिक माहिती हवी असणाऱ्या जिज्ञासूंनीं हें पुस्तक अवश्य पहावें.

टोपी उचल (खेळ नं. १)—खेळणाऱ्या मुलांचे दोन संघ करावेत. नंतर त्या संघांस एकमेकापासून कांहीं अंतरावर (४० पाऊलें) समोरासमोर उभे करून क्रमांक मोजण्यास सांगावें. (अर्थात सारखे गडी येण्यासाठीं क्रमांक विरुद्ध दिशांनीं घ्यावे लागतील.) नंतर दोन्ही बाजूंस सारखें अंतर पडेल अशा रीतीनें मध्यावर टोपी, हातरुमाल किंवा असाच सहज उचलतां येण्याजोगा पदार्थ ठेवावा.

खेळ घेणारानें मधल्या रेषेवर उभें राहून



चित्र नं. १८३

खेळ नं. १

एक क्रमांक उच्चारावा. त्या क्रमांकाच्या दोन्ही बाजूंच्या गड्यांनीं मध्यें ठेविलेला जिन्नस चित्र नं. १८३ व १८४ प्रमाणें उचलून दुसऱ्यानें आपणास शिवण्याचे अगोदर आपले जागीं जाण्याचा प्रयत्न करावा.

दुसऱ्या मुलानें जिन्नस उचलणाऱ्या आपल्या विरुद्ध बाजूच्या गड्यास शिवण्याचा प्रयत्न करावा. शिवून न घेतां जो आपल्या जागीं वस्तु घेऊन जाईल, त्याचे विरुद्धबाजूचा त्याच क्रमांकाचा—गडी हरतो.

जर विरुद्ध बाजूचा गडी शिवला तर कोणीच हरत नाहीं. हुलकावण्या देऊन वस्तु घेऊन पळून जाण्यांत शिताफी आहे. कित्येक वेळां दोघेहि हुलकावण्या देत रहातात व एक-दम वस्तु उचलण्यास हात घालतात, तर कांहीं वेळां वस्तु उचलली जाते तोंच उचलणाराचे पाठीवर थाप बसते.

प्रत्येक मुलांस खेळण्याची पाळी येईल अशा रीतीनें क्रमांक उच्चारावे व खेळ प्रत्येक जोडीस पुरा करण्यास वेळेची मर्यादा घालून द्यावी. या मुदतींत निकाल न झाल्यास ती जोडी बाद करावी.



चित्र नं. १८४

खेळ नं. १



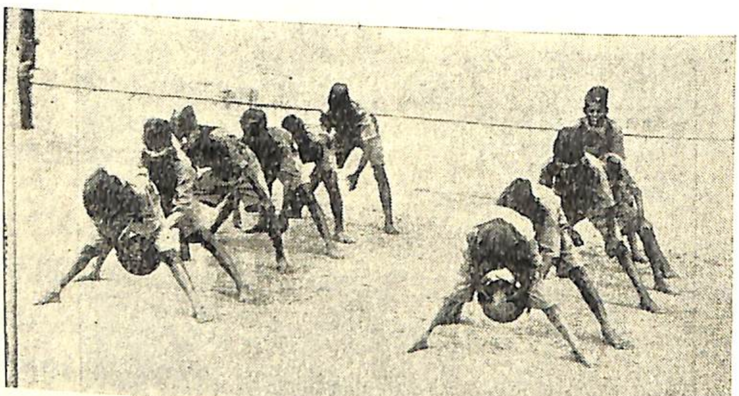
खेळ नं. २

चित्र नं. १८५

या खेळाचा उद्देश प्रतिपक्षास चकवून चपळाईनें पळतां येणें हा आहे.

डोक्यावरून व पायाखालून (खेळ नं. २)—मुलांचे दोन संघ करून ते एकमेकाशेजारीं दोन ओळींत उभे करावेत व प्रत्येक संघांतले पहिले मुलांचे हातांत चेंडू, निशाण, टोपी वा रुमाल द्यावा. खूणेची शिटी झाल्याबरोबर हे पहिले मुलगे आपल्या हातांतली वस्तु आपल्या डोक्यावर चित्र नं. १८५ प्रमाणें धरितात व त्यांच्या ओळींतले दुसरे मुलगे ती वस्तु झटदिशीं घेतात व तेहि आपल्या डोक्यावर ती धरितात. मग त्याच ओळींतलीं तिसरीं मुलें ती घेतात. यापुढें चवथ्यांना घेण्यासाठीं ते ती आपल्या डोक्यावर धरितात. अशा क्रमानें ती हातांतली वस्तु शेवटच्या गड्यापर्यंत पोहोंचल्यावर ते ती वस्तु घेऊन 'घूम जावें', असें मोठ्यानें म्हणतात व ते ती वस्तु आपल्या पायांमधून चित्र नं. १८६ प्रमाणें परत मागें पाठवितात.

पुन्हां पहिल्या गड्यांच्या हातांत वस्तु आल्यावर तो ती हातांत उंच धरतो. ज्या



खेळ नं. २

चित्र नं. १८६

संघांतला गडी आधीं वस्तु ऊंच धरतो तो संघ खेळ जिंकतो. या गड्याकडून त्या गड्याकडे वस्तु जात असतांना ती खालीं पडली, तर उलट बाजूला गुण जास्त मिळतात व खेळ लगेंच पुन्हां सुरू होतो.

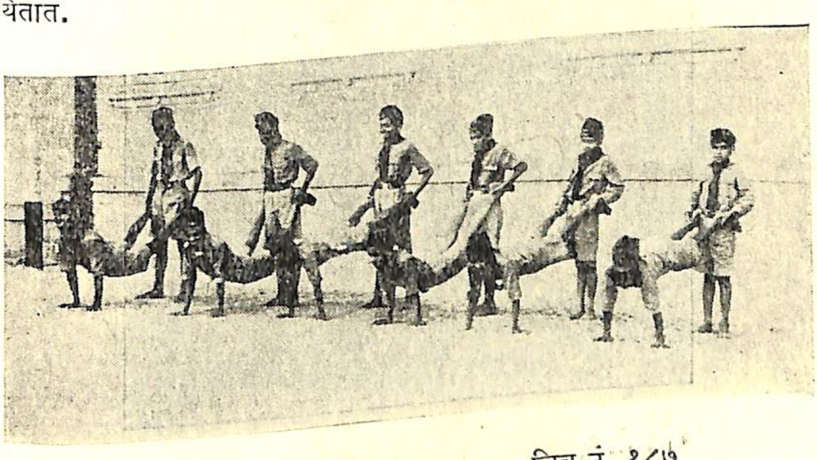
याच खेळांत दुसरा एक प्रकार असा आहे कीं, शेवटच्या गड्याच्या हातांत वस्तु आल्यावर तो ती वस्तु घेऊन पळत जाऊन आपल्या ओळीच्या पहिल्या गड्याच्या पुढें उभा राहतो व पुन्हां ती वस्तु ओळींतून याच्या हातून त्याच्या हातांत अशी जात जात शेवटच्या गड्याला मिळाली कीं तो पुन्हां मागच्या मुलांप्रमाणें ओळींत पुढें येऊन उभा रहातो. पुन्हां ती वस्तु शेवटच्या मुलापर्यंत जाते. अशा क्रमानें पहिल्या नंबरचा मुलगा पुन्हां पहिल्या जागीं येईपर्यंत खेळ चालतो व मग तो पुन्हां आपल्याजागीं न जातां ती वस्तु हातांत ऊंच धरतो व खेळ जिंकतो.

अशा प्रकारें खेळल्यास 'डोक्यावरून' व 'पायाखालून' हें दोन वेगवेगळे खेळ म्हणून खेळतां येतात.

पांगुळ गाडा (खेळ नं. ३)—मुलांचे दोन गट करून ते एका मागें एक अशा दोन ओळींत उभे करावेत. मग पुढल्या ओळींतील मुलांनीं हात जमिनीवर टेकून पाय मागें लांब केल्यावर मागील ओळींतील मुलांनी त्यांचे ते पाय घोट्याजवळ धरून आपल्या कमरेपर्यंत चित्र नं. १८७ प्रमाणें उचलावेत.

शिटी झाल्याबरोबर पुढलीं मुलें हातांवर चालतात व मागलीं मुलें त्यांचे पाय उचलून धरून त्यांचे बरोबर चालतात. असा हा एकेक गाडा ठराविक अंतर लवकर चालून जाण्यास निघतो. जो गाडा सर्वांत आधीं तें अंतर तोडतो तो विजयी होतो. दुसऱ्या खेपेस मागलीं मुलें पुढें व पुढलीं मुलें मागें असा बदल करून खेळावें. या खेळांत चालण्याचें अंतर मुलांचे मगदुराप्रमाणें ठेवावें.

गाडी गाडी (खेळ नं. ४)—सात किंवा आठ मुलांची एक याप्रमाणें होतील तितक्या गाड्या शेजारीं शेजारीं उभ्या कराव्या. गाडींतील प्रत्येक मुलानें पुढल्या मुलाच्या कंबरेस धरावें. (पट्टा धरूं नये व पोटाला हातांचा



चित्र नं. १८७

खेळ नं. ३



खेळ नं. ४ चित्र नं. १८८

विळखा घालूं नये). सर्व गाड्या चित्र नं. १८८ प्रमाणें झाल्यावर, खूणेची शिटी वाजवावी व खेळ सुरूं करावा. गाडींतला एकहि डबा न सुटतां ठराविक अंतर जी गाडी प्रथम गांठील तिनें जिंकलें. गाडीचे डबे प्रथम तुटतात पण पुढें सवयीनें मुलें नीट खेळतात.

पुढल्या मुलाच्या कंबरेस धरण्याऐवजीं सर्वांच्या पायांखालून एक बांबू किंवा दोरी घालून व तिला हातांत धरून, अशी गाडी करूनहि हा खेळ खेळतां येतो.

हात ओढ (खेळ नं. ५)—खेळणाऱ्या मुलांचे दोन गट करून ते एकमेकांसमोर उभे करावेत. दोन्ही बाजूंमध्यें एक रेघ आंखावी. खेळणाऱ्या मुलांनीं आपल्या समोरच्या मुलाचा उजवा हात धरून खेळण्यासाठीं सिद्ध व्हावें व शिटी वाजल्याबरोबर समोरच्या विरुद्ध बाजूच्या गड्याला मधील रेघेच्या अलीकडे ओढण्याचा चित्र नं. १८९ प्रमाणें प्रयत्न करावा. नेमलेल्या वेळांत जी बाजू शत्रुपक्षाचे जास्त गडी पाडाव करील तिनें जिंकले.



खेळ नं. ५ चित्र नं. १८९

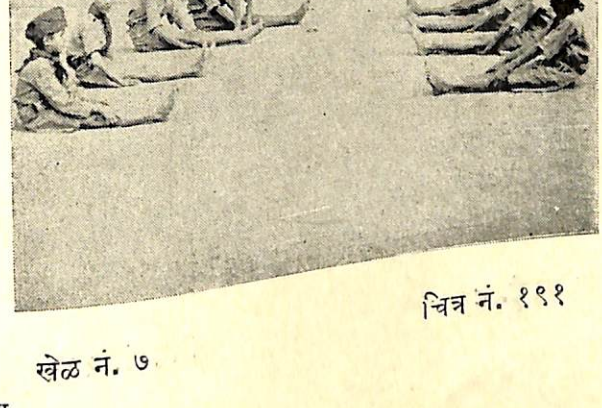


चित्र नं. १९०

खेळ नं. ६

गडीखेच (खेळ नं. ६)—मुलांचे दोन गट करावेत व एक रेघ मारून तिच्या दोन्ही बाजूस ते दोन गट पाठीस पाठ लावून व हातांत हात अडकवून उभे करावेत (चित्र नं.१९०). मग शिटी झाल्याबरोबर प्रत्येकानें आपल्या जोडीदारास आपणाकडे रेघेच्या अलीकडे ओढण्याचा प्रयत्न करावा. नेमल्या वेळांत जी बाजू शत्रुपक्षाचे जास्त गडी खेंचील तिनें जिंकलें असें समजावें.

पाखरी उड्या (खेळ नं. ७)—मुलांचे दोन सारखे संघ करावे व त्यांमध्यें आठ दहा फूट अंतर सोडून समोरासमोर ओळीनें बसवावे. प्रत्येक मुलाचें शेजारच्या मुलापासूनचें अंतर एक यार्ड असावें व सर्व मुलांनीं पाय जोडून व पुढें पसरून बसावें. नंतर सुरवातीची शिटी झाल्याबरोबर प्रत्येक ओळींतल्या पहिल्या मुलांनें उठून, दोन्ही हात कमरेवर ठेवून, दोन्ही पाय जोडून व ओळींतल्या उरलेल्या मुलांचे पसरलेले पायांवरून उड्या मारीत शेवटपर्यंत जाऊन चित्र नं. १९१ प्रमाणें ओळीमागून पळत



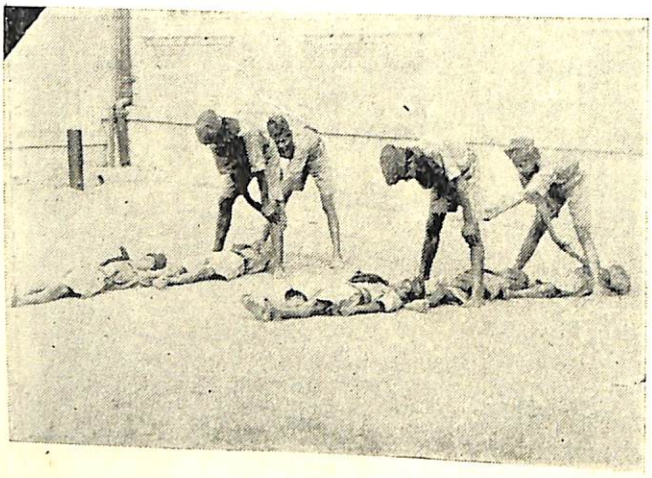
चित्र नं. १९१

खेळ नं. ७

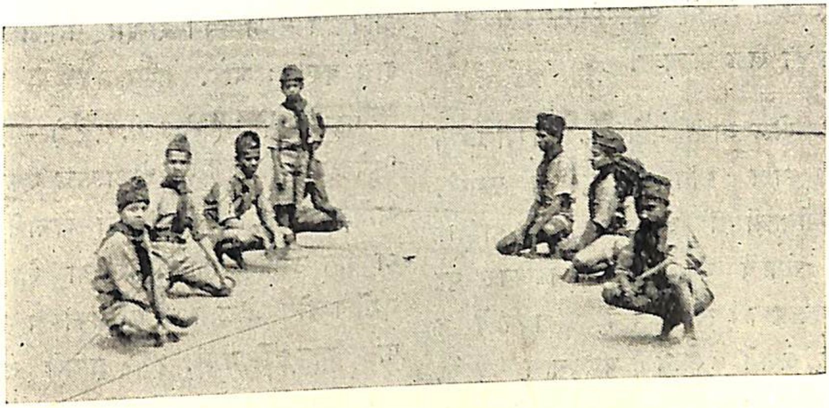
यावें व आपल्या जागेवर पाय पसरून पुन्हां बसावें. लागलींच दुसऱ्या मुलानेंहि तसेंच सर्व करून व शेवटीं पहिल्या मुलांचे पायां-वरून उड्या मारून, जागेवर येऊन बसावें. ज्या संघांतला शेवटला मुलगा, दुसऱ्या संघा-पेक्षां हें काम आधीं करील तो संघ खेळ जिंकतो.

कात टाकणें (खेळ नं. ८)––प्रत्येकीं सहा तें आठ मुलें असे जरूर तितके संघ करावे. प्रत्येक संघांतील ऊंच मुलगा पुढें असतो व बाकीचीं मुलें ऊंचीच्या उतरत्या क्रमानें उभीं असतात. 'आराम' मध्यें उभें असल्याप्रमाणें मुलांचे पाय दूरदूर असतात. तयार होण्याचा इषारा मिळाल्याबरोबर पहिला मुलगा खालीं वांकून आपल्या दोन पायांमधून, आपला उजवा हात मागें नेऊन मागल्या मुलाचा डावा हात धरतो. तो मुलगाहि त्या-प्रमाणें खालीं वांकून आपल्या उजव्या हातानें आपल्या मागील मुलांचा डावा हात धरतो. अशा रीतीनें शेवटल्या मुलांपर्यंत हात धरून सर्व उभे राहिल्यावर, खेळ सुरू होण्याची शिटी होते. शिटी झाल्यावर शेवटला मुलगा आपले दोन्ही पाय जोडून जमिनीवर ताठ उताणा निजतो व त्याच्या अलीकडील मुलगा त्याचे दोन्ही बाजूंनीं आपले पाय मागें नेत नेत मागें जाऊन तसाच निजतो. अशा रीतीनें पहिला मुलगा सर्वांवरून मागें मागें जात निजतो व फिरून उठून पुन्हां पुढें येतो. त्याचे मागोमाग बाकीचे सर्व जसे निजले तसेंच उठून पण हात न सोडतां पुन्हां आपा-पल्या जागीं येतात. (चित्र नं. १९२) अशा-रीतीनें जो संघ सर्वांत आधीं आपल्या जागीं परत उठून उभा राहतो तो विजयी होतो.

नागमोडी शर्यत (खेळ नं. ९)—मागील डावांतल्या प्रमाणें दोन संघांनीं समोरासमोर पण पाय पसरून न बसतां उकीडवें बसावें व पळणाऱ्या मुलांनें गड्यांच्या भोंवतालीं नागमोडी



खेळ नं. ८ चित्र नं. १९२



खेळ नं. ९

चित्र नं. १९३

पळत चित्र नं. १९३ प्रमाणें जावें. म्हणजे या खेळाचाच नागमोडी शर्यत हा प्रकार होतो.

कोकीळ, कोंबडा (खेळ नं. १०)— खेळणाऱ्या मुलांचे दोन सारखे संघ करावे. मध्यभागीं खेळ घेणारानें उभें राहून आपल्यापासून दोहो बाजूस आपल्याकडे तोंडें करून सारखे अंतरावर एकेका संघास चित्र नं. १९४ प्रमाणें ओळींनें उभें रहाण्यास सांगावें. मुलांचे-समोर खेळ घेणारा उभा असतो. प्रत्येक संघास नांव द्यावें. संघाचीं नांवें अशीं ठेवावीं कीं त्यांतील पहिलें अक्षर सारख असावें. नंतर खेळ घेणारानें कोणत्याहि संघाच्या नांवांतील सारखें असलेलें हें पहिलें अक्षर जरा लांबवून सावकाश उच्चारावें. ज्या संघाचें नांव उच्चारलें असेल त्या संघांतील मुलांनीं मैदानाची ठरवून ठेवलेली मर्यादा गाठण्याचा प्रयत्न करावा व दुसऱ्या संघानें त्यास शिवण्यास धावावें. जीं मुलें पकडलीं जातील तीं दुसऱ्या संघांत सामील करावीं किंवा तीं हरलीं म्हणून त्यांस बाजूस होण्यास सांगावें व खेळ पुन्हां सुरू



खेळ नं. १०

चित्र नं. १९४

करावा. अशा रीतीनें एका संघांतील सर्व मुलें हरेपर्यंत हा खेळ खेळावा.

हाच खेळ जास्त मनोरंजक होण्याकरितां एखादी गोष्ट सांगण्यास सुरवात करावी. गोष्टींत संघाचीं नांवें आलटून पालटून वारंवार यावीं. संघाचें नांव उच्चारल्याबरोबर वर सांगितल्याप्रमाणें त्या संघानें धांवावयाचें व दुसऱ्या संघानें त्यास धरावयाचें असतें. खेळ पुरेसा झाला असें वाटलें कीं गोष्ट संपवून त्याबरोबरच खेळहि संपवावा.

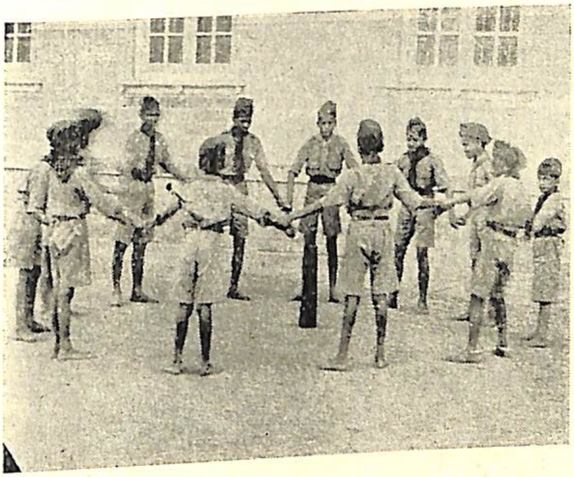
टीपः—संघाचीं नांवें उच्चारतांना आपण कोणत्या संघाचें नांव उच्चारणार त्याविषयींची मुलांची उत्सुकता ज्यायोगें अधिक वाढेल अशा प्रकारें नांव उच्चारण्यांतच ह्या खेळांतील खरी मौज आहे. नांवें देतांना शक्य तो दोन्ही शब्दांची सुरवात इतकी सारखी असावी कीं तेवढ्यावरून कोणत्या संघास धांवावें लागणार तें कळूं नये. उदाहरणार्थ कोंकीळ व कोंबडा ह्या खेळाचा उद्देश मुलांना आपलें आवधान व अवसान दोन्हींहि संभाळतां यावें हाच मुख्यतः आहे.

कावळामोर (खेळ नं. ११)—हा खेळ 'कोकीळ कोंबडा' या खेळाचाच एक प्रकार आहे. त्या खेळांत मुलें शेजारीं शेजारीं दोन ओळींत उभीं असतात, तर या खेळांत तीं तशींच दोन ओळींत पण एकमेकांच्या पाठीला पाठ लावून चित्र नं. १९५ प्रमाणें बसतात. त्या खेळांत खेळ घेणारानें पहिलें अक्षर लांबवून ज्या पक्षाचें नांव घेतलें असेल तो पक्ष पळत जातो व उरलेला दुसरा पक्ष त्याच्या पाठीस लागतो, तर या खेळांत खेळ घेणारा एक गोष्ट सांगतो व त्या गोष्टींत ज्या पक्षाचें नांव येतें तो पक्ष तें नांव ऐकल्याबरोबर झटदिशीं उठून पळत सुटतो. कृति एकच पण ती करावयाचा संकेत भिन्न. या खेळांत मुलांचें चित्त गुंगविण्यासारखी गोष्ट सांगितली तर खेळांत बरीच गंमत उडते.

जोडीपाड (खेळ नं. १२)—या खेळांत ८ पासून १० मुलें पुरेशीं होतात. या मुलांनीं



खेळ नं. ११ चित्र नं. १९५



चित्र नं. १९६

खेळ नं. १२

साखळी करून चित्र नं. १९६ प्रमाणें एक गोल करावा. या गोलाचे मध्यभागीं जोडी ठेवावी. गोलांतील प्रत्येक मुलांचा उद्देश आपल्याखेरीज दुसऱ्या कोणाचा तरी धक्का देऊन जोडी पाडावयाची हा असतो. ज्या मुलाचे धक्क्यानें जोडी पडेल त्यानें खेळांतून बाजूस व्हावें व उरलेल्या मुलांनीं पुन्हां गोल करून खेळास सुरवात करावी. एकच मुलगा उरेपर्यंत खेळ चालू ठेवावा. जो शेवटीं एकटा राहील तो विजयी समजतात. खेळ चालू असतां साखळी केव्हांहि तुटतां कामा नये. साखळी तुटून कोणा मुलाचे धक्क्यानें जोडी पडेल तर तो हरत नाहीं. जोडी, तीवरून सहजीं उडी मारतां येणार नाहीं इतकी उंच असावी. गोलांतील मुलांनीं जोडी भोंवतीं हिंडावयाच्या दिशा-बदलाव्या म्हणजे खेळास जास्त गंमत येईल. मुलांच्याभोंवतीं थोडी जागा सोडून एक वर्तुळ आखावें व खेळांत जो मुलगा त्या वर्तुळाचे बाहेर जाईल तो बाद करावा. तसेंच जोडी-भोंवतींहि लहान वर्तुळ आखावें व त्याचे आंत जाईल तोहि बाद समजावा.

घोडेस्वार (खेळ नं. १३)—हा खेळ मोठ्या मुलांनीं गवत असलेल्या मैदानांत थोडेसेच गडी घेऊन खेळावा. दोन बाजू कराव्यात. प्रत्येक बाजूस कांहीं सशक्त तर कांहीं हलक्या वजनाचे गडी येतील अशी काळजी घ्यावी व दोन्ही बाजूंतील फरक समजण्यासाठीं निरनिराळ्या रंगांच्या टोप्या किंवा रुमाल यांचा उपयोग करावा. सात आठ मुलांपेक्षा अधिक मुलें एकदम खेळांत नसावीं.

सशक्त मुलांनीं घोडे होऊन त्यांच्या खांद्यांवर हलक्या वजनाचे मुलांनीं चित्र नं. १९७ प्रमाणें स्वार व्हावें. घोडे स्वारांनीं विरुद्ध बाजूच्या घोडेस्वारांस खालीं पाडण्याचा प्रयत्न करावा. स्वतः घोडेस्वारानें तोल संभाळून आपण न पडण्याचा व घोड्यांनीं त्यांस पडूं न देण्याचा प्रयत्न करावा. घोडेस्वारानें आपले हात जमिनीवर टेकले कीं तो हरला. ज्या बाजूकडील अधिक घोडेस्वार राहिले असतील त्या बाजूनें खेळ जिंकला.

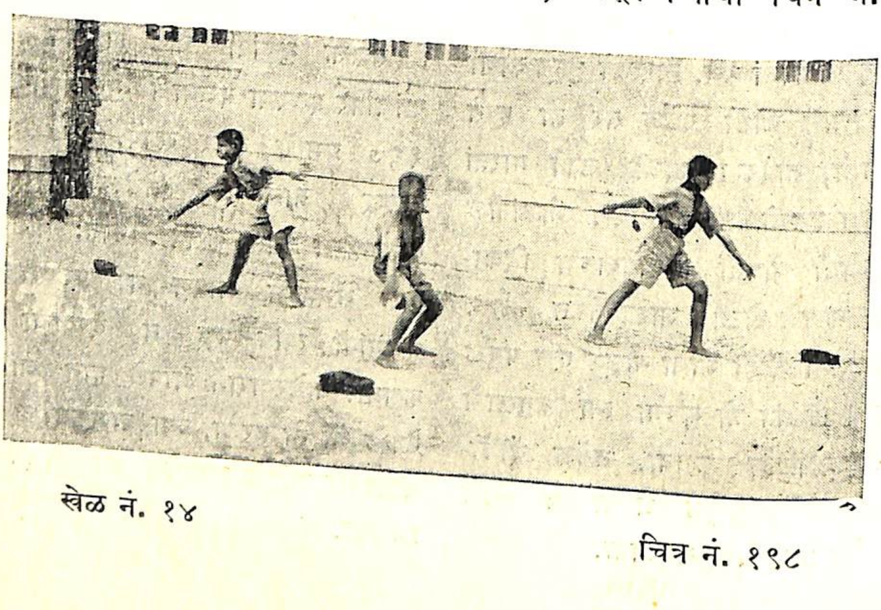


खेळ नं. १३

चित्र नं. १९७

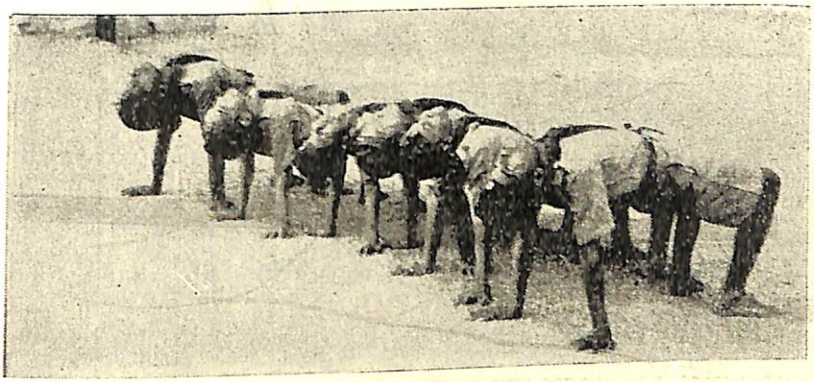
काळजीपूर्वक खेळले तर खेळास चांगला रंग चढतो. मात्र एकदम घोडस्वार खालीं येऊं नयेत या साठीं दोन तीन सशक्त पंच स्वारांना सावरण्यासाठीं असावे.

तिकोनी रस्सी खेंच (खेळ नं. १४)— ह्या रस्सीखेचींत नेहमींप्रमाणें दोन बाजू नसून तीन असतात व प्रत्येक बाजूस एकेकच गडी असतो. जाड व मऊसर सुमारें वीस फूट तरी लांब अशी दोरी घेऊन तिला गांठ मारावी. नंतर त्या दोरीचा सारख्या बाजूंचा एक त्रिकोण करून, तिन्ही कोपऱ्यांवर एक तांबडी चिंधी बांधावी. चिंधी बांधल्या-ठिकाणीं धरून तीन गड्यांनीं उभें रहावें. त्या गड्यापासून सुमारें पाच सहा फूट अंतरावर तिन्ही बाजूंस एकेक दगड ठेवावा. खुणेची शिटी वाजल्याबरोबर प्रत्येक गड्यानें आपल्या जवळचा दगड, दोरी आपल्याकडे ओढीत, उचलून घेण्याचा चित्र नं. १९८



खेळ नं. १४

चित्र नं. १९८



खेळ नं. १५

चित्र नं. १९९

प्रमाणें प्रयत्न करावा. जो दगड उचलून घेईल तो खेळ जिंकतो. या खेळांत करमणूक व व्यायाम दोन्हीं साधतात.

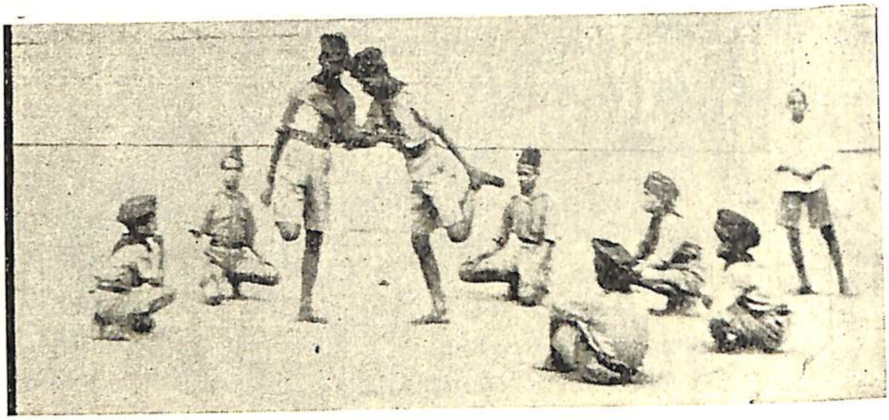
उताणे रांगा (खेळ नं. १५)—एका रेषेवर हात टेकून व आकाशाकडे तोंड करून पाय टेकून, मुलांना रांगेनें उभें करावें. (चित्र नं. १९९). मग शिटी झाल्याबरोबर तसेंच उताणें रांगत, डोक्याच्या बाजूकडील ठराविक अंतर जो सर्वांत लवकर ओलांडतो तो जिंकतो.

ही ब्याद माझ्याकडे नको (खेळ नं. १६)—या खेळांत आठ दहा मुलें पुरेशीं आहेत. मुलांनीं एक वर्तुळ करून गुडघ्यांत वांकवून शेजारीं शेजारीं बसावें. एका मुलास चित्र नं. २०० प्रमाणें मध्यें उभें करावें. मधल्या मुलानें ताठ उभें रहावें. खेळास सुरवात झाल्याबरोबर मध्यें उभें असलेल्या मुलानें बसलेल्या कोणातरी मुलाच्या अंगावर पडण्यासाठीं प्रयत्न करावयाचा व बसलेल्या मुलांनीं ही ब्याद नको म्हणून त्यास पडूं नये यासाठीं दुसरीकडे ढकलून द्यावयाचा असतो. मधला



खेळ नं. १६

चित्र नं. २००



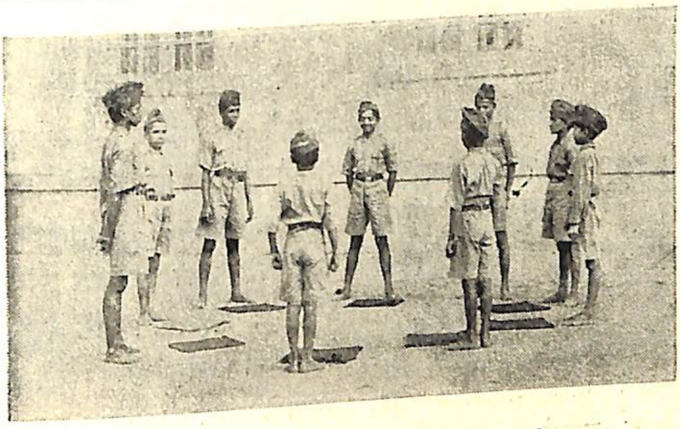
खेळ नं. १७ चित्र नं. २०१

मुलगा जर ताठ राहील व इतर मुलें सावधानपणें त्यास आपल्या अंगावर पडूं देणार नाहींत तर तो गरगर फिरत राहील. या खेळानें सर्व मुलांस व्यायाम होईल. मध्यें उभा राहणारा मुलगा दमला तर त्यास बसवून त्याची जागा दुसऱ्या कोणी तरी घ्यावी.

पायटेक (खेळ नं. १७) आपल्या डाव्या हातानें पाय धरून व उजवे हातानें आपला गळ्यांतील रुमाल मधल्या गुंडीपाशीं धरून दोन मुलें जोडीनें समोरासमोर उभीं रहातात. बाकीचीं मुलें जोडीनें भोवतीं वर्तुळ धरून चित्र नं. २०१ प्रमाणें बसतात. हें वर्तुळ हीच खेळाची मर्यादा होय. ती ओलांडील तो बाद होतो. समोरच्या गड्याला दंडानें किंवा आंगानें धक्के देऊन पाय टेकावयाला लावावयाचें असतें. हा खेळ, एकेक जोडी एकावेळेस, अशा रीतीनें गडी संपेपर्यंत चालतो. स्वतः पाय न टेकतां जो दुसऱ्याला पाय टेकावयाला लावतो तो जिंकतो. खेळांत कोपरानें मारूं नये.

हाच खेळ वर्तुळांत सर्व मुलें दोन गटांनीं एकदम उभीं करूनहि खेळतात. अर्थात् वरील वैयक्तिक खेळाचें तें सांघिक स्वरूप आहे.

म्युझिक चेअर (खेळ नं. १८)—एका वर्तुळांत, जितके खेळणारे गडी असतील त्यापेक्षां एक कमी इतके रुमाल, लेझीम इत्यादि खुणेचे पदार्थ ठेवून या वर्तुळाभोंवतीं खेळणारे मुलांनीं चित्र नं. २०२ प्रमाणें उभें रहावें. खेळण्याचा इषारा होतांच सर्व मुलांनीं वर्तुळाचे भोंवतीं एकाच दिशेनें एका गाण्याचे ठेक्यावर चालावें. हें गाणें खेळ घेणारा स्वतः म्हणतो. असें चालू असतां गाणें मध्येंच थांबतें. थांबल्याबरोबर प्रत्येक गड्यानें वर्तुळांतील खुणेच्या पदार्थांपैकीं एकेका पदार्थाजवळ उभें रहावें. मुलांचे संख्येपेक्षां खुणेचे पदार्थ संख्येनें एक कमी असल्यामुळें कोणत्या तरी एका मुलास पदार्थाजवळ जागा मिळत नाहीं. याप्रमाणें ज्या मुलांस जागा मिळत नाहीं तो मुलगा बाद होतो. नंतर खुणेचा पदार्थ आणखी एक कमी करून वरील प्रमाणेंच खेळ पुन्हां चालतो. याप्रमाणें खेळतां खेळतां अगदीं शेवटपर्यंत जो मुलगा



चित्र नं. २०२

खेळ नं. १८

पदार्थाजवळील जागा मिळवूं शकेल तो मुलगा विजयी समजला जातो. चित्रामध्यें मुलांचे पुढें रुमाल पसरलेले आहेत.

काय राव ठीक ? (खेळ नं. १९)—सात आठ मुलांनीं एकमेकांचे हात धरून एक गोल करून उभें रहावें. दोन मुलांनीं वर्तुळांत चित्र नं. २०३ प्रमाणें उभें रहावें. त्यांपैकीं एकाचे डोळे बांधावे. डोळे बांधलेल्या मुलानें विचारावें 'काय राव ठीक ?' त्याबरोबर दुसऱ्या मुलानें ताबडतोब 'होय ठीक' म्हणून उत्तर द्यावें. डोळे बांधलेल्या मुलानें आवाजावरून त्यास पकडण्याचा प्रयत्न करावा. त्यास पकडल्यानंतर दुसऱ्या दोन मुलांनीं मध्यें राहून पुन्हां खेळ सुरू करावा.

साधा तोबा (खेळ नं. २०)—सर्व मुलें वर्तुळांत बसवून मग एकावर राज्य द्यावें व



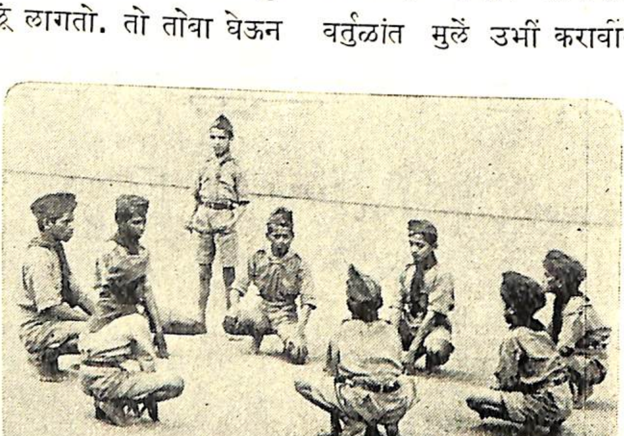
चित्र नं. २०३

खेळ नं. १९

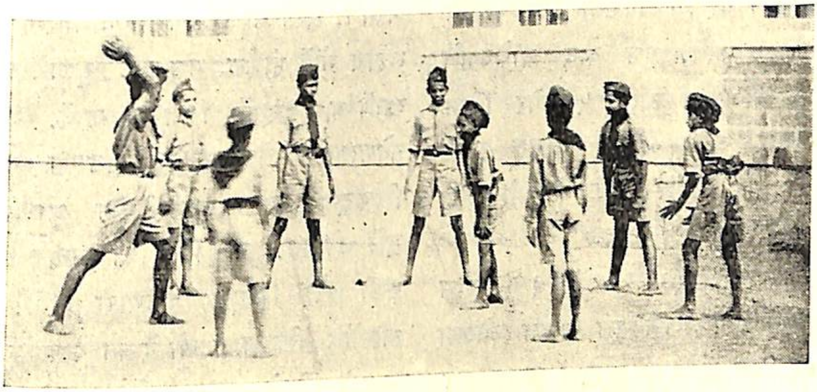
त्याचे हातांत चित्र नं. २०४ प्रमाणें तोबा द्यावा. बसलेल्या मुलांनीं मागें मुळींच बघावयाचें नसतें. राज्यवाल्या मुलानें, बसलेल्या मुलांच्या मागून जात जात तो तोबा हळूंच कोणा तरी मुलाच्या पाठीमागें वीतभर अंतरांवर ठेऊन पुढें जावें. ज्याचे मागें तोबा ठेविला असतो, त्या मुलाच्या तें लक्षांत न आलें तर तोबा ठेवणारा वर्तुळाची एक प्रदक्षणा पुरी करून पुन्हां त्याचे मागें आल्यावर तोबा उचलून त्यास मारूं लागतो व त्या दुर्लक्ष असलेल्या मुलास मार खात एक प्रदक्षिणा घालून जाग्यावर येऊन बसावें लागतें. तो जागीं बसल्यावर तोबा ठेवणारा पुन्हां पहिल्याप्रमाणें हिंडून दुसऱ्या कोणाच्या तरी मागें तोबा ठेवतो. ज्याचे मागें तोबा टाकला त्याचे लक्षांत ती गोष्ट, तोबा ठेवणाराची मोकळ्या हातांची एक प्रदक्षिणा पुरी व्हावयाच्या आंत, आल्यास तो आपल्यामागें ठेविलेला तोबा उचलून तोबा टाकणाराच्या दिशेनेंच वर्तुळास प्रदक्षिणा घालूं लागतो. तो तोबा घेऊन उठल्यावर, त्याचे जागीं पहिला तोबा ठेवणारा येऊन बसतो व उठलेला मुलगा दुसऱ्या कोणाचे तरी पाठीमागें तोबा टाकतो. अशा रीतीनें हा खेळ पुढें चालतो. बसलेल्या मुलांना आपल्या पाठीमागें तोबा पडला आहे किंवा काय अशी शंका आल्यास त्यांनीं स्वतः मागें चाचपून पहावें. पण मागें वळून बघितलें तर त्यांना तोब्याचा एक रट्टाहि शिक्षा म्हणून तोबा ठेवणारा ठोठावितो.

या खेळांत कितीहि मुलें चालतात व यांत कोणी बादहि होत नाहीं. केव्हां तोबा मागें ठेविला जाईल याचा नेम नसल्यामुळें सर्वांस सारखेंच दक्ष रहावें लागतें. ज्याचे मागें तोबा ठेविला असेल त्याला दुसऱ्या कोणत्याहि प्रकारें इषारत न दिली तर खेळ मजेचा होतो. निष्काळजी मुलाचे पाठींत तोब्याचा प्रहार बसला कीं खरी मौज होते.

मार चुकवा (खेळ नं. २१)—मुलांच्या संख्येच्या मानानें साधारण मोठ्या घेराचे वर्तुळांत मुलें उभीं करावींत व मग राज्य



खेळ नं. २० चित्र नं. २०४



चित्र नं. २०५

खेळ नं. २१

असलेल्या मुलानें वर्तुळांत चित्र नं. २०५ प्रमाणें उभें राहावें. भोंवतीं उभें असलेल्या मुलांनीं त्यास मोठ्या पण हलक्या अशा चेंडूनें मारावें व राज्यवाल्यानें तो मार चुकविण्याचा प्रयत्न करावा. एकानें मारल्यावर तो चेंडू राज्यवाल्याला लागला तर ते दोघे एकमेकाची जागा बदलतात. आतां फेकणाऱ्या मुलावर राज्य येतें. फेकलेला चेंडू मधल्या राज्यवाल्याला न लागल्यास तो समोरच्या उभ्या मुलाकडे जातो व तो मुलगा तो चेंडू पकडून पुन्हां लगेंच फेंकून मारतो. फेंकून मारणाऱ्या भोंवतालच्या मुलांनीं आपली जागा सोडावयाची नाहीं; राज्यवाल्याला मात्र त्या वर्तुळांत कोठेंहि हिंडून मार चुकविण्याची मोकळीक असते.

चावरा कुत्रा चुकला (खेळ नं. २२)—पांच तें दहा पाउलें त्रिज्येचें वर्तुळ आंखून त्यावर खेळणारे मुलांनीं साधारण जवळ जवळच उभें रहावें. नंतर दोरीचे टोकाला वाळूनें भरलेली एक लहान पिशवी बांधून खेळ घेणारानें मध्य बिंदूवर उभें रहावें व ती दोरी, पिशवी वर्तुळापलीकडून फिरेल अशा बेतानें, गरगर फिरवावी (चित्र नं. २०६). वर्तुळाचे रेषेवर उभे राहिलेल्या मुलांनीं, या पिशवीचा धक्का आपल्याला लागूं नये म्हणून, पिशवी फिरत जवळ आल्याबरोबर त्यावरून उडी मारून, फिरणाऱ्या पिशवीला पुढें जाऊं द्यावें. ही पिशवी म्हणजेच चावरा कुत्रा. ज्याला

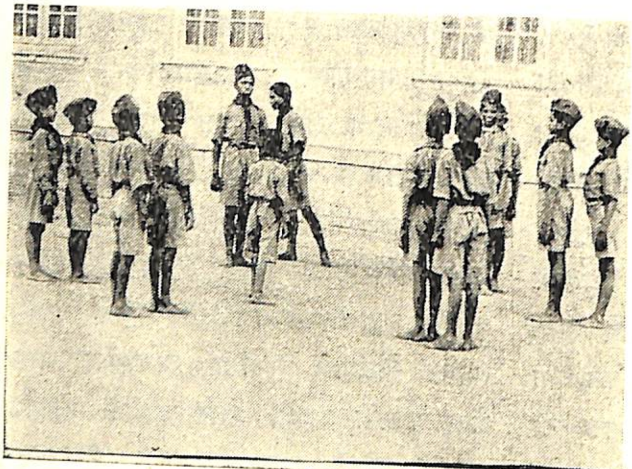


चित्र नं. २०६

खेळ नं. २२

कुत्रा चावेल,—म्हणजे पिशवी लागेल—त्यानें खेळांतून बाद व्हावें. पण बाद झालेल्यानें खेळ सोडून बाजूस न बसतां ५ जोर किंवा १० नमस्कार अशी शिक्षा भोगून पुन्हां खेळांत सामील व्हावें. असें केल्यानें खेळ व व्यायाम दोन्हींहि साधतात.

उभा खोखो (खेळ नं. २३)—दोन गडी एकामागें एक चिकटून अशा जोड्या वर्तुळाकार चित्र नं. २०७ प्रमाणें उभ्या कराव्यात. प्रत्येक जोडींत पाच सहा यार्डांचें अंतर असावें. मुलांच्या संख्येच्या मानानें हें वर्तुळ लहान मोठें होईल. मग एका मुलानें पळणारें व्हावें व दुसऱ्यानें शिवणारें व्हावें. पळणारा कोणत्याहि जोडीच्या पुढें पुढच्या गड्याला चिकटून उभा राहिला कीं त्या ओळींत तीन मुलें होतात. या तिघांपैकीं सर्वांत मागचा गडी खो मिळून पळणारा होतो. साध्या खोखोंत शिवणारा खो देऊन बदलतो. पळणारानें खो देत राहून वर्तुळास सोडून दूर न जातां खेळावें म्हणजे खेळास रंग चढतो.



खेळ नं. २३ चित्र नं. २०७



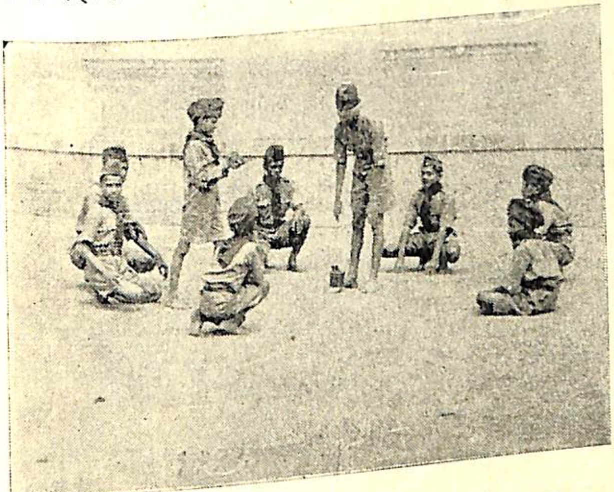
खेळ नं. २४ चित्र नं. २०८

या खेळांत आणखी अनेक प्रकार आहेत. त्यांपैकीं एका प्रकारांत जोड्या सगळ्या क्रीडांगणांत पांगून उभ्या करतात व त्या जोडींतले गडी एकमेकांपुढें उभे राहण्याऐवजीं एकमेकांशेजारीं हातांत हात अडकवून उभे राहतात. ही जोडी पळणाऱ्या मुलांस हात पकडण्यास सोपें पडावें म्हणून आपले हात कमरेवर ठेवून उभी राहते. पळणारानें कोणत्याहि जोडीबरोबर हात अडकविला कीं त्या जोडींतला विरुद्ध बाजूचा गडी—तिसरा गडी—पळणारा होतो.

नाक लंगडी (खेळ नं. २४)—हा खेळ सात आठ मुलांचा आहे. एकानें राज्य घ्यावें. बाकीच्या मुलांनीं एका हातानें आपला एक पाय व दुसऱ्या हातानें आपलें नाक चित्र नं. २०८ प्रमाणें धरून ठेवावें. जोंपर्यंत अशा

स्थितींत तो मुलगा उभा आहे, तोंपर्यंत राज्य घेतलेल्या मुलानें त्यास शिवावयाचें नाहीं. कोणताहि एक हात सोडला कीं धांवत जाऊन त्यास पकडावयाचें असतें. जर एकादा मुलगा असा पकडला गेला तर त्याचेवर राज्य येतें. इतर मुलांना ज्या वेळीं राज्य असलेला मुलगा धरावयास जातो तेव्हां आपण वाटेल तसें उभें रहावें. पण तो येऊन शिवण्याचे आंत पुन्हां नाक व पाय पकडले पाहिजे. नाहीं तर राज्य येईल.

आंधळा पहारेकरी (खेळ नं. २५)— सर्व मुलें गोल धरून बसतात. मग एक पहारेकरी होतो व दुसरा चोर होतो. वर्तुळाचे मध्यभागीं एका लहानशा दगडावर एक फटाका उभा ठेवलेला असतो. या फटाका रूपीं खजिन्याचें रक्षण पहारेकरी करीत असतो व चोर हाच फटाका पेटविण्याचा प्रयत्न करतो. पहारेकऱ्याचे डोळे बांधलेले असतात व चोराच्या हातांत कड्याची पेटी चित्र नं. २०९ प्रमाणें असते. चोरानें काडी ओढून फटाका पहारेकऱ्यास चुकवून पेटविण्याचा प्रयत्न करावयाचा असा हा खेळ आहे. पहारेकऱ्यानें चोराचे आवाजावरून त्यास शिवावयाचें असतें. फटाका पेटविण्यांत चोर यशस्वी झाला तर डाव चोरानें जिंकला व चोराला पकडण्यांत पहारेकरी यशस्वी झाला तर पहारेकऱ्यानें डाव जिंकला अशा जोडीजोडीनें हा खेळ चालतो.



चित्र नं. २०९

खेळ नं. २५

आंधळें घोडे (खेळ नं. २६) —मुलांचे पांच पांचाचे गट



चित्र नं. २१०

खेळ नं. २६

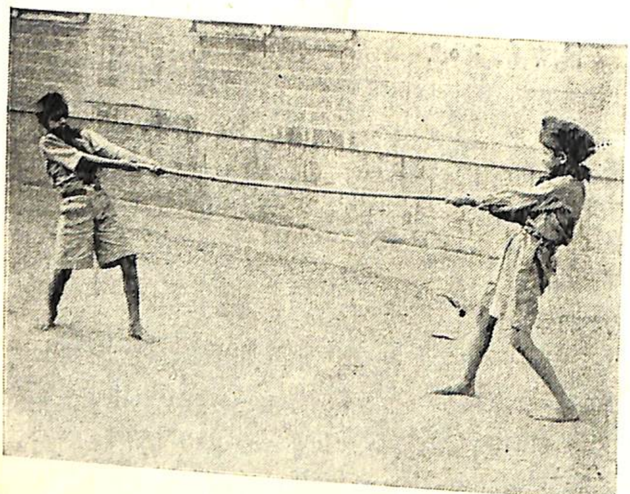
करावेत. नंतर जसे घोडे गाडीला जोडतात त्याप्रमाणें चार चार मुलांना उभें करून व त्यांचे हातांतून दोरी घालून ती उरलेल्या पांचव्या मुलाचें हातांत लगाम म्हणून द्यावी. घोड्यांचे डोळे बांधून बंद करावयाचे असतात. पांचव्या मुलाचे–हाकणाराचे–डोळे मात्र बांधावयाचे नाहीं; पण उघडच ठेवावयाचें असतात (चित्र नं. २१०). नंतर या सर्व गटांची एकेक गाडी समजून ठराविक अंतर कोणती गाडी लवकर आक्रमिते याची शर्यत लावावयाची असते. गाडीवाल्यानें चालणें, थांबणें, वळणें इत्यादि इशारे घोड्यांना दोरीनेंच द्यावयाचे असतात.

गर्दनखेच (खेळ नं. २७)—मुलांचे दोन संघ करावेत व जोडीजोडी समोरासमोर उभी करावी. मग रुमालाला गांठ मारून केलेलें कडें समोरच्या गड्यांच्या गळयांत घालावें (चित्र नं. २११). नंतर केवळ मानेनेंच एकमेकांस ओढावें.



खेळ नं. २७

चित्र नं. २११



काठीखेंच (खेळ नं. २८)— वरील प्रमाणेंच जोड्या जोड्या कराव्या व एक काठी दोघांनीं धरून ओढावी (चित्र नं. २१२).

खेळ नं. २८

चित्र नं. २१२

मनगटाची रेटारेटी (खेळ नं. २९)—वरीलप्रमाणें जोड्या जोड्या कराव्यात व चित्र नं. २१३ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें नुसते हातांचे तळवे (एकमेकांचे) धरून रेटावें.



चित्र नं. २१३

खेळ नं. २९

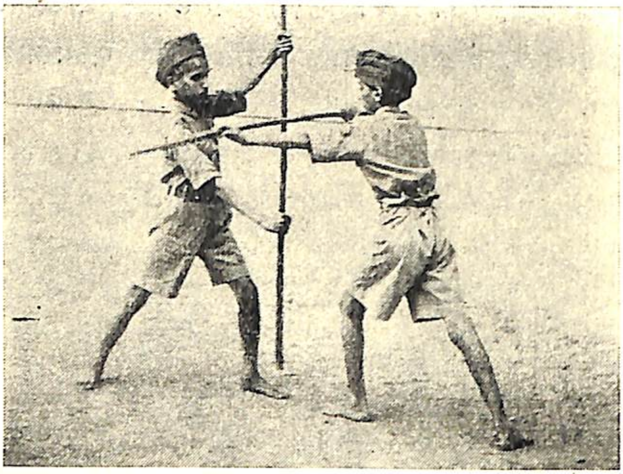
काठीढकल (खेळ नं. ३०)—प्रकार १ ला—चित्र नं. २१४ प्रमाणें जोड्या करून मध्यें काठी धरून तिनें प्रतिपक्षाला रेटावें.



चित्र नं. २१४

खेळ नं. ३०

काठीढकल (खेळ नं. ३१)—प्रकार २ रा—दोघांनीं दोन काठ्या चित्र नं. २१५ प्रमाणें धरून रेटाव्या.



खळ नं. ३१ चित्र नं. २१५

मुलांचे खेळ (विदेशी)

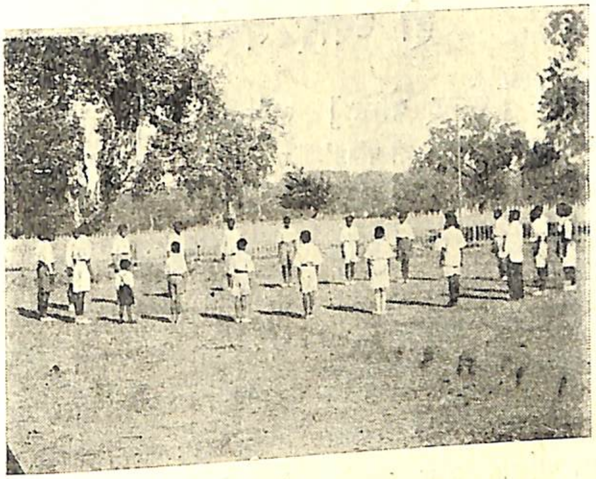
इन् धी पॉन्ड; ऑन धी बँक.

—: लेखक :—



रा. वसंत बळवंत कप्तान, बडोदें.

इन् धी पॉन्ड; ऑन धी बँक (खेळ नं. ३२)— ह्या खेळाचें नांव ' इन् धी पॉन्ड; ऑन धी बँक ' असें आहे. प्रथम शिक्षकानें अगर कप्तानानें मुलांना वर्तुळ करावयास सांगावें. नंतर सर्वांना एका ओळींत उभें करून एकमेकांचे हात धरावयास सांगावें. नंतर पहिल्या आणि शेवटल्या मुलानें एकमेकाचे हात धरावे म्हणजे इतर मुलें आपोआप वर्तुळांत येतील. वर्तुळ बरोबर झाल्यावर सर्वांनीं चित्र नं. २१६ प्रमाणें हात सोडून उभें रहावें. शिक्षक वर्तुळाचे मध्यभागीं उभा रहातो, त्याकडे सर्वांचें तोंड असावें. सर्वजण व्यवस्थित उभे राहिले आहेत असें पाहून शिक्षकानें त्यांना सांगावें मुलांनो आतां आपण ' इन् धी पॉन्ड ऑन धी बँक ' हा खेळ खेळूं. तुम्ही सर्वजण जसे कांहीं एका तलावाचे कांठावर उभे आहांत अशी कल्पना करा. जेव्हां मी ' इन् धी पॉन्ड ' असें म्हणेन तेव्हां तुम्ही सर्वांनीं या



चित्र नं. २१६

खेळ नं. ३२

तळयांत उडी मारावी. तुमचे दोन्ही पाय जुळवून आंत उडी मारावी; आणि मी ऑन धी बँक असें म्हटलें कीं पुन्हा मागें उडी मारून या तळ्याचे कांठावर जावें. मी वारंवार इन् धी पॉन्ड आणि ऑन धी बँक असें म्हणेन. याचा मराठी अर्थ 'तळयांत पडा' आणि 'कांठावर या' असा आहे. आतां तुम्हीं सर्वांनीं मी काय म्हणतों तिकडे पूर्ण लक्ष दिलें पाहिजे. समजा, एखादे वेळीं इन् धी पॉन्डचे ऐवजीं मी इन् धी बँक असें म्हणेन अगर ऑन धी पॉन्ड असेंहि म्हणेन; तेव्हां जर तुम्ही चुकून गाफीलपणानें पुढें अगर मागें उडी मारली तर तुम्ही आऊट व्हाल; तेव्हां इन् धी पॉन्ड आणि ऑन धी बँक ह्याखेरीज माझ्या दुसऱ्या म्हणण्याचे वेळीं सावध राहून तुम्ही उडी मारतां कामां नये!

ह्याप्रमाणें खेळ समजावून दिल्यावर शिक्षकानें इन् धी पॉन्ड आणि ऑन धी बँक आळीपाळीनें म्हणावें. इन् धी पॉन्ड म्हणतांच मुलें आंत उडी मारतील व ऑन धी बँक म्हणतांच परत जागेवर जातील. असें एक दोन वेळां त्यांनीं बिनचूक केल्यावर मुलें कांठावर असतांना 'इन् धी पॉन्ड' चे ऐवजीं इन् धी बँक असा हुकूम द्यावा. जीं गैरसावध मुलें असतील तीं गाफीलपणें चटकन् पुढें उडी मारतील. जीं सावध असतील तीं खोटा हुकूम म्हणून जागचीं हलणार नाहींत. अर्थात् ज्यांनीं चुकून आंत उडी मारली असेल अशा मुलांना वर्तुळांतच खालीं बसवावें म्हणजे त्यांना तो खेळ संपेपावेतों पुनः खेळतां येणार नाहीं. याप्रमाणें वारंवार हुकुमांत गफलत करून बाद होतां होतां सरतेशेवटीं जो मुलगा अगर मुलगी शेवटपर्यंत टिकून राहील तिचा जय झाला असें समजावें. हा खेळ मोठा मनोरंजक असून यापासून मुलांना सावध राहण्याचा धडा मिळतो. एकजण पहिला आल्यावर पुनः सर्वांस उभें करून पहिल्यापासून डाव सुरू करावा. असें मुलें कंटाळेपर्यंत खेळावें.

ही व्याद नको!

ही व्याद नको! [डोन्ट् वोन्ट्] (खेळ नं. ३३)——ज्या पद्धतीनें 'इन् धी पॉन्ड्' आणि 'ऑन धी बँक' ह्या खेळासाठीं वर्तुळ तयार केलें होतें त्याच पद्धतीनें पुन्हा वर्तुळ तयार करून उभें रहावें. ह्या खेळासाठीं फक्त एका काठीचीच जरूर आहे. सर्वांना सहज पेलवेल अशी एक बांबूची कांठी टोळीच्या नायकानें हातांत धरून ठेवावी. काठी धरणारा गडीहि सर्वांबरोबरच वर्तुळांत उभा असतो. वर्तुळाच्या मध्यभागीं एक शिटी घेऊन शिक्षक उभा रहातो. त्यानें शिटी वाजविली कीं ज्याचे हातांत काठी असेल त्यानें आपल्याजवळच डावे हाताकडे वर्तुळांत जो गडी उभा असतो त्याचे हातांत ती काठी देऊन आपण मोकळें व्हावें. चित्र नं. २१७ प्रमाणें त्यानें ती काठी शेजारचे मुलाचे हातांत देतांच त्यानें ती घेतलीच पाहिजे. त्या दुसऱ्या मुलानेंहि ती काठी घेऊन आपल्या शेजाऱ्याचे हातीं द्यावी. त्यानें त्याच्या पुढें, त्यानें त्याच्या पुढें अशी एकामागून एकाचे हातांतून ती काठी गेली पाहिजे.

पण इतक्यांत जर शिक्षकानें शिटी वाजविली तर शिटी वाजतांना ज्या मुलाचे हातांत काठी असेल तो बाद झाला असें समजावें. बाद झालेल्या गड्यानें ती काठी दुसऱ्याचे हातीं देऊन स्वतः खालीं बसावें. अशा प्रकारें वेळोवेळां शिटी वाजवून शिक्षक गडी बाद करितो. प्रत्येक वेळीं एक एक मुलगा कमी कमी होत मुलांमधलें अंतर वाढत जातें. त्यामुळें आपल्या ठिकाणावरून पळत जाऊन दुसऱ्या मुलाच्या हातीं काठी नेऊन द्यावी लागते.

शिक्षक कित्येक वेळां शिताफीनें शिटी फुंकून दोन दूरच्या मुलांमध्येंच धांवपळ करावयास लावतो, तर प्रसंगीं दोघे शेजारीच काठीची देवघेव करितात. गडी बाद होतां होतां सरतेशेवटीं शिटी वाजली म्हणजे ज्या



खेळ नं. ३३ चित्र नं. २१७

गड्याचे हातांत काठी नसते तो मुलगा यशस्वी झाला असें समजावयाचें असतें. ज्यावेळीं शेवटीं दोघे गडी रहातात तेव्हां खेळ फारच गमतीचा आणि हंसाहंसीचा होतो. शिटी होईल व त्या वेळीं काठी कोणाचे हातीं असेल तें कांहीं निश्चित नसल्यानें ह्या खेळांत आतुरता आणि उत्सुकता बऱ्याच वाढतात. जेवढें वर्तुळ मोठें तितकी धांव जोरानें घ्यावी लागते. शिटी केव्हां होईल ह्या भयानें त्या काठीची ब्याद आपणास नको, ती शक्य त्या त्वरेनें दुसऱ्याकडे गेलेली बरी हें जाणून मुलें आटोकाट प्रयत्नानें काठी त्वरेनें पुढें पोहोंचवितात. ह्या खेळांत मुलांस चापल्य, सावधानता, तत्परता आणि मनोरंजन विपुल मिळतें. जो गडी पहिल्या डावांत पहिला आला असेल त्याचे हातीं काठी देऊन पुन्हां खेळ सुरू करावा. रोजच्या संवईनें खेळास खूप गम्मत येते.

आंधळी कोशिंबिर.

आंधळी कोशिंबिर [ब्लाइंड मॅन्स् बफ्] (खेळ नं. ३४)—पहिल्या दोन खेळांत ज्या प्रकारें वर्तुळ करून, उभें रहावयाचें असतें तसेंच ह्याहि नव्या खेळासाठीं वर्तुळ करून उभें राहवें. मात्र यावेळीं सर्वांनीं एकमेकांचे हात धरून ठेवले पाहिजेत. ते सोडतां कामां नये. वर्तुळ करण्यापूर्वीं एका मुलावर डाव द्यावा. त्याचे डोळे रुमालानें बांधल्यावर त्यांचे-भोंवतीं हात धरून वर्तुळ करून सर्वांनीं उभें रहावें. शिक्षकानें खेळ सुरू करण्याबद्दल इशारा देतांच सर्व वर्तुळाकार उभे असलेल्या मुलांनीं आपले हात न सोडतां त्या आंधळ्याचेसमोर तोंड ठेवून फिरूं लागावें. मध्यें उभा असलेला आंधळा गडी जेव्हां तीन टाळ्या वाजवील तेव्हां तें फिरणारें वर्तुळ थांबतें. त्यावेळीं सर्वांनीं हात सोडून उभें रहावें. मग तो आंधळा गडी हात लांब करतो. त्यावेळीं त्याच्या हाताचे समोर जो गडा उभा असेल त्यानें त्या आंधळ्याचे पुढें येऊन उभें राहिलें पाहिजे. आंधळा आपल्या हातानें त्याला सर्व प्रकारें चित्र नं. २१८ प्रमाणें चाचपून पाहातो. त्यानें जर त्या तपासणींत त्या गड्याला बरोबर ओळखून काढलें तर त्याचेवरील डाव जाऊन ज्याला ओळखलें असेल त्यावर डाव येतो. एखादे वेळीं आंधळ्यानें लांब केलेल्या हाताचे टोकाशीं कोणीहि नसून जागा रिकामी असेल तर पुन्हां वर्तुळानें त्याचेभोंवतीं हात धरून समोर तोंड ठेवून फिरलें पाहिजे. एक दोन वेळां प्रयत्न करूनहि जर आंधळ्याला आपल्यापुढें आलेला गडी कोण आहे तें कळलें नाहीं तर त्याचे डोळे खुले करून त्यानें नांव सांगितलेल्या गड्यावर डाव द्यावा.

तसेंच हा खेळ थोडासा बदल करूनहि खेळतां येतो. ज्या मुलाकडे आंधळ्याच्या हाताचें टोंक येईल त्यानें आपली जागा न सोडतां कोणता तरी आवाज करावा अगर एखादें वाक्य बोलावें. त्याच्या बोलण्यावरून अगर आवाजावरून आंधळ्यानें ती व्यक्ति बरोबर ओळखली कीं त्याचे वरील डाव जाऊन ज्याला ओळखलें असेल त्यावर डाव येतो.



खेळ नं. ३४ चित्र नं. २१८

मग त्याचेहि डोळे रुमालानें बांधून त्याचेकडून वर दिलेल्या पद्धतीप्रमाणें डाव खेळवावा.

आपलेकडील आंधळ्या कोशिंबिरीपेक्षां ह्या खेळांत विशेष गम्मत असून स्पर्शज्ञानानें आणि श्रवणेंद्रियानें मनुष्य ओळखण्याची संवय होते व इंद्रियज्ञानविकासास मदत होते. हा खेळ आठ वर्षांचे आंतील लहान मुलांना खेळण्यास सोपा, मनोरंजक आणि फायदेकारक आहे.

हात मुलगा.

हात मुलगा (खेळ नं. ३५)—हात मुलगा हा खेळ खूप गमतीचा आहे. या खेळाची कल्पना ' म्युझिकल चेअर ' सारखीच आहे. प्रथम खेळणाऱ्या गड्यांचे दोन समान विभाग पाडावेत आणि मग त्यांपैकीं एका गटानें एकामागें एक असें सुमारें दीड हाताचें अंतरावर उभें रहावें. सर्व जणांचीं तोंडें एकाच दिशेकडे असावींत. नंतर उभे राहिलेल्या गड्यांतील प्रत्येक मुलानें आपला हात कमरेवर ठेवून त्यांत दुसऱ्या कोणासहि सहज हात अडकवितां येईल अशी पोकळी ठेऊन उभें राहावें. पहिल्या मुलानें जर उजवा हात कमरेवर ठेवला असेल तर दुसऱ्यानें त्याच्या उलट बाजूचा डावा हात कमरेवर ठेवावा. तिसऱ्यानें पुन्हां उजवा, चवथ्यानें पुन्हां डावा असे हात कमरेवर ठेवले पाहिजेत. म्हणजे जर ' अंक मोज ' केले तर प्रत्येक एक, तीन, पांच, सात अशा एकी (विषम) अंकांचे हात एकाच बाजूचे कमरेवर असावेत. याप्रमाणें तयारी झाल्यावर शिक्षकानें मुलांना सूचना देऊन सांगावें कीं ' मी जेव्हां शिटी फुंकीन, तेव्हां दुसऱ्या गटांतील मुलांनीं ह्या कमरेवर हात ठेवून उभे असलेल्या गटाच्या ओळीभोंवतीं धांवत फिरावें. कोणाहि मुलानें कमरेवर हात ठेऊन उभे

असलेल्या मुलाचे मधून जातां कामां नये. ज्यावेळीं मी दुसरी शिटी वाजवीन त्यावेळीं दुसऱ्या गटांतील दवडणाऱ्या मुलांनीं मागें न जातां आपल्या हाताशीं अगर पुढें जो मुलगा आपले उजवे हाताकडे कमरेवर हात ठेवून उभा असेल त्याचे हातांत आपला हात अडकवून उभें राहावें.

पहिल्या पाळीला मुलांची संख्या सम असल्यानें कमरेवर हात ठेवणाऱ्या प्रत्येक मुलाबरोबर दुसऱ्या गटांतील मुलगा हात अडकवून उभा राहिलेला आढळेल. नंतर शिक्षक पुन्हां एकदां शिटी वाजवितो त्याबरोबर मुलांनीं पुन्हां धावूं लागावें. पण मुलें धावूं लागतांच शिक्षकानें कमरेवर हात देऊन उभें असलेल्या गटापैकीं एक मुलगा कमी करावा व थोडा वेळ दुसऱ्या गटास त्या पहिल्या गटाचे ओळीभोंवतीं फिरूं दिल्यावर शिटी द्यावी, म्हणजे पूर्वीप्रमाणें सर्व मुलें कमरेवरील हातांत आपआपले हात अडकवून चित्र नं. २१९ प्रमाणें उभीं राहतील. परंतु ह्यावेळीं दवडणाऱ्या गटांतील मुलांच्या संख्येपेक्षां उभा राहिलेल्या गटांतील एक मुलगा कमी केलेला असल्यानें दुसऱ्या गटांतील एका मुलास हात अडकविण्यास कोणीहि सापडणार नाहीं. त्यामुळें तो बाद झाला असें समजून त्यांस बाजूस काढावें. याप्रमाणें त्याला बाजूला काढतांच उभ्या ओळींतील दुसरा एक मुलगा बाहेर काढावा व पुन्हां धांवण्याची शिटी द्यावी. धांवणाऱ्या गड्यांत आणि उभें असलेल्या गड्यांत सतत एका संख्येचे अंतर राहत असल्यानें धांवणारांतील एक एक गडी कमी कमी होत जातो. नंतर खेळांत खूप मजा येते. असे होता होतां अखेरीस उभ्या गड्यांपैकीं एक जण उरतो आणि धांवणारांपैकीं दोघे उरतात. अशा वेळीं त्या शेवटल्या मुलांस आपला हात उजवीकडे अगर डावीकडे आपल्या इच्छेनुरूप बदलण्यास हरकत नाहीं. पण तेवढ्यांत शिक्षकानें शिटी देतांच कोणता तरी एक हात कमरेवर कायम ठेवला पाहिजे. त्यांत त्या दोघांपैकीं जो स्फूर्तीनें आणि अवसान संभा-



चित्र नं. २१९

खेळ नं. ३५

ळून बरोबर हात अडकवील तो मुलगा जिंकला व दुसरा हरला असें समजावें. एकदां याप्रमाणें जी बाजू धांवणारी असेल तिला दुसऱ्यावेळीं कमरेवर हात ठेवून उभें करावें व पुन्हां पहिल्याप्रमाणें खेळ खेळावा.

हा खेळ खेळतांना मुलांना भरपूर करमणूक तर होतेच; परंतु अत्यंत सावधगिरी ठेवून हात मिळविण्यासाठीं फार तडफेची दौड करावी लागते. धावण्याची त्याचप्रमाणें जरूर पडेल तेथें गति थांबविण्याची या खेळांत चांगली संवय होते. हा खेळ मुलांना मनापासून आवडतो असा अनुभव आहे.

खेंचाखेंची.

खेंचाखेंची [कॅच ॲन्ड पुल टग–ऑफ–वॉर] (खेळ नं. ३६). कॅच ॲन्ड पुल टग-ऑफ वार हा खेळ अतिशय गमतीचा आणि दंगामस्तीचा आहे. ह्या खेळास फक्त मजबूत हात पाय असले म्हणजे इतर कशाचीहि जरूर नाहीं. तीस फूट रुंद आणि वीस फूट लांब असें स्वच्छ पटांगण ह्या खेळास पाहिजे. खेळण्याची जागा पाणी वगैरे टाकून साधारण मऊ करावी; नंतर ठरलेल्या पद्धतीनें दोन गट तयार करावेत. पटांगणाच्या बरोबर मध्यभागीं एक स्पष्ट रेघ ओढावी, आणि एका गटानें रेघेच्या या बाजूस व दुसऱ्यानें रेघेच्या त्या बाजूस तयारीनें उभें रहावें.

शिक्षकानें शिटी दिली कीं या दोन्ही गटांनीं मध्यरेषेपर्यंत यावें आणि नंतर मुलांनीं एकमेकांचे हात अगर पाय धरून समोरच्या मुलांना आपले हद्दींत ओढून आणण्याचा चित्र नं. २२० प्रमाणें झटून प्रयत्न करावा. विरुद्ध पक्षांतील गड्यास ओढत असतांना कोणत्याहि कारणानें जर गड्याच दोन्ही पाय मध्यरेषेवरून पलीकडे गेले तर तो त्या हद्दींत गेला असें समजावें.



खेळ नं. ३६ चित्र नं. २२०

दुसऱ्या गटांतील गडी आपल्या गटांत एकदां ओढून आणल्यावर तो गडी त्या गटांतून नाहींसा होऊन ह्या गटाकडचा बनतो आणि म्हणून तो खेळतांना इकडच्या गटातर्फेनें समोरचे गडी ओढून घेतो. इकडच्या गटालाहि आपला तिकडे गेलेला गडी पुनः आपणाकडे ओढून घेतां येतो. अशारीतीनें सुमारें दोन मिनिटें खेळ चालू राहिला तर साहजिक मुलें थकून जातात. कारण एखादे गड्यास समोरच्या गटानें आपल्या हद्दींत ओढून नेण्याचा प्रयत्न चालविला असतो तेव्हां त्याला तिकडे जाऊं न देण्यासाठीं त्याच्या बाजूचे गडी त्याला आपले हद्दींत ओढीत असतात. अशा प्रसंगीं तो मुलगा 'टग ऑफ वॉरचे' दोरड्यासारखा ओढला जातो. या वेळीं शिक्षकानें फार सावधगिरी ठेविली पाहिजे. मुलांस जर फाजील ताण बसला तर शिटी वाजवून तावडतोब त्याची सुटका केली पाहिजे.

अशा प्रकारें दोन अडीच मिनिटें खेळ चालू दिल्यावर शिक्षकानें तो शिटी वाजवून थांबवावा. ज्या पक्षानें आपल्याकडे जास्ती गडी ओढून आणले असतील तो पक्ष सरस ठरतो.

ह्या खेळांत मुलांना फार मौज वाटते. त्यांचे हातपाय बळकट होतात. पवित्रा मजबूत होतो आणि एक प्रकारचें हल्ला चढविण्याचें व प्रतिकार करण्याचें शिक्षण मिळतें. या खेळांत व्यायामहि भरपूर होतो.

मोटारची शर्यत.

मोटारची शर्यत [ओटोमोबाईल रेस] (खेळ नं. ३७)—ह्या खेळास 'ओटोमोबाईल रेस' असें म्हणतात. ह्या खेळास सुमारें २० पावेतों गडी असावेत. त्यापेक्षां कमी असले तरी चालतील पण जास्त मात्र असूं नयेत. त्यांचे दहादहांचे दोन गट पाडावेत आणि हे दोन गट एकमेकाकडे तोंडें करून, दोन्हीं गटांमध्यें सुमारें २५ यार्डांचें अंतर राहील असे समोरासमोर उभे करावेत. दोन्ही गट व्यवस्थित उभे राहिले म्हणजे शिक्षकानें खेळ समजावून द्यावा. शिक्षकानें शिटी वाजवितांच दोन्ही गटांतील पहिल्या मुलांनीं चित्र नं. २२१ प्रमाणें समोर सरळ धांवत जाऊन व दुसऱ्या गटास प्रदक्षणा घालून आपापल्या गटाचे मागून येऊन आपले जागेवर उभें रहावें. पहिला मुलगा आपली धांव पुरी करून जागेवर येऊन उभा राहतांच दुसऱ्यानें लगेच धावावयास सुरवात करावी व पहिला गडी जसा धांवत जाऊन आपल्या जागेवर आला तसेंच त्यानेंहि यावें. याप्रमाणें दोन्ही गटांतील एकापासून दहापर्यंत सर्वांनीं एकामागून एक धांवत जावयाचें असतें. मात्र ही गोष्ट सर्वांनीं लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं समोर उभ्या असलेल्या ओळीस प्रत्येक पळणाऱ्या गड्यानें आपापल्या हाताचे डावीकडे ठेऊन (अपसव्य) धांवलें पाहिजे आणि कोणत्याहि कारणानें ओळ मोडून अगर तींमधून धांवतां कामां नये.

ह्या शर्यतींत अतिशय वेगानें धावावें लागतें. जर एका गटांतील दवड-



खेळ नं. ३७ चित्र नं. २२१

णाऱ्या गड्यानें दुसऱ्या गटांतील दवडणाऱ्या गड्यास पकडलें तर ज्या गटांतील मुलानें त्यास पकडलें असेल तो गट जिंकला असें समजावें. परंतु पुष्कळ वेळां दोन्हीं गटांतील गडी समान सामर्थ्याचे असले तर ही गोष्ट घडत नाहीं. त्यावेळीं ज्या गटांतील शेवटचा गडी आपली प्रदक्षणा पुरी करून पहिल्यानें आपल्या जागीं येईल तो गट जिंकला असें समजावें. एकदां डावीकडून मुलें जाऊन आलीं म्हणजे दुसऱ्या वेळीं त्यांना शेवटून सुरवात करण्यास सांगावें. म्हणजे त्यावेळीं त्यांना समोरच्या ओळीला आपल्या हाताचे उजवीकडे ठेऊन धावावें लागेल. एखाद्या गटांतील पळणारीं मुलें पक्कीं असलीं आणि दुसऱ्या गटांतील मुलगा जर त्यांचे हातीं येण्याचा संभव असला तर शर्यत फार प्रेक्षणीय होते. पुढें पळणारा मुलगा आपल्या जागीं येतांच तेथून पुन्हां नवीन ताज्या दमाचा गडी धांवण्यास निघतो. त्यामुळें पुष्कळ वेळां आटोक्यांत आलेली शिकार निसटून जाते.

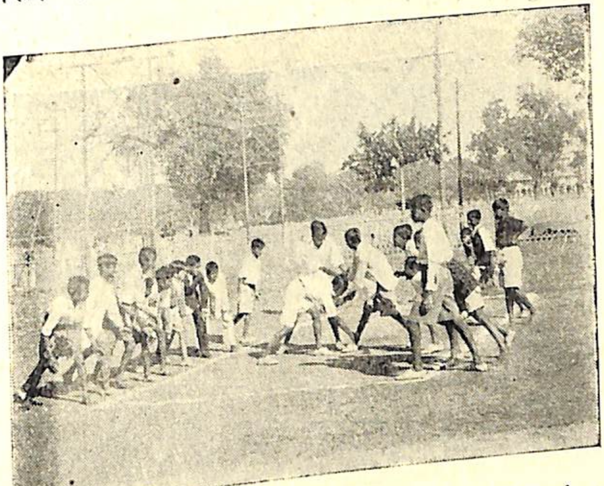
ह्या खेळांत धावण्याची मेहनत सपाटून होते आणि त्यांत इर्षेनें पळावें लागत असल्यानें आपोआप पळण्याची गतिहि वाढत जाते. मुलें दमेपर्यंत खेळ चालूं द्यावा.

चिनी भिंत.

चिनी भिंत [चायनिज वॉल] (खेळ नं. ३८)—सुमारें पंधरा फुट मध्यें अंतर ठेवून जमिनीवर दोन स्पष्ट रेघा ओढाव्या व त्या पलीकडे दहा फूट अंतरावर समोरासमोर खेळणाऱ्या गड्यांच्या दोन रांगा उभ्या कराव्या. ज्या मुलावर राज्य येईल त्यानें त्या पंधरा फुटांचे अंतराच्या दोन रेघांचे मध्यभागीं उभें राहावें.

ही पंधरा फुटांची मर्यादा म्हणजेच चिनी भिंत अगर चायनिज वॉल होय. त्यामध्यें उभा असलेल्या मुलाचें काम ह्या भिंतीवर पाहरा करण्याचें असतें. शिक्षकानें शिटी वाजवितांच दोन्ही बाजूंच्या मुलांनीं एकाच-वेळीं ह्या भिंतीवरून धांवत पलीकडे गेलें पाहिजे. मुलें ह्या पंधरा फुटांचे मर्यादेंतून जात असतां तो पाहरेकरी त्यांतील एका अगर त्याला एकच वेळीं पकडतां येतील तितक्या मुलांना चित्र नं. २२२ प्रमाणें पकडतो. दुसरी शिटी होईपावेतों तीं पकडलेलीं मुलें जर सुटून जाऊं शकलीं नाहीं तर तीं त्या पहारेकऱ्याची कैदी होतात व नंतर पुनरपि शिटी होतांच पुर्ववत् गडी समोरून धांवत येऊन भिंतीवरून पसार होतात. तेव्हां तो पहारेकरी व त्याचे कैदी हे मिळून नवीन गडी पकडतात. याप्रमाणें धांवणाऱ्या मुलांची संख्या क्रमशः कमी कमी होत जाऊन चिनी भिंतीवरील गड्यांची संख्या जेव्हां वाढत जाते तेव्हां खेळ अतिशय रंगतो आणि तुमुल युद्ध सुरूं होतें. असें होतां होतां कोणाच्याहि हातीं न लागतां जो गडी शेवटीं एकटा उरतो त्यानें शर्यत जिंकली असें होतें.

ह्या खेळांत अतिशय सावधपणा, धूर्तता, झुकांड्या देण्याची जबर तयारी आणि ओढाताण करण्यासाठीं भरपूर सामर्थ्य यांची फार जरूर असते. खेळ एकदां नीटपणें लक्षांत आला कीं त्यांत आपल्या हुतुतू, लंगडी, खोखो प्रमाणें मन रमतें व खूप व्यायाम घडतो.



चित्र नं. २२२

खेळ नं. ३८

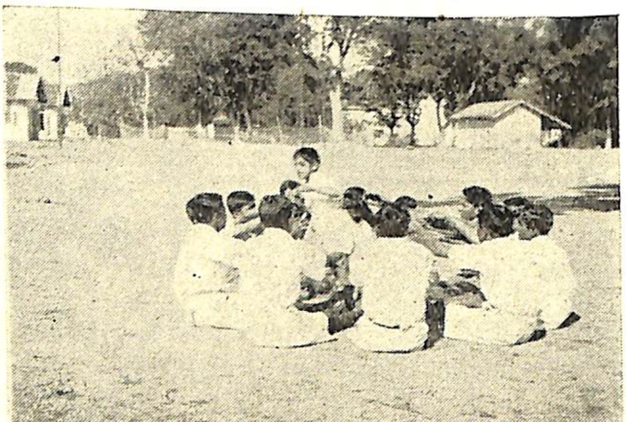
घाणा.

घाणा [रोलींग रॉड] (खेळ नं. ३९)– चांगली मजबूत अशीं बारा तेरा मुलें असलीं आणि एक छोटासा पण चपल असा हलका मुलगा असला कीं ह्या खेळाची खूप गमत

येते. दहा बारा मुलांनीं वर्तुळाकार बसून आपले पाय लांबवून पावलांमध्यें एक मुलगा उभा राहूं शकेल असें पावलांचेंच वर्तुळ बनवावें व त्यांत एका लहानशा मुलास उभा करावा.

ह्या मुलानें उभ्यानेंच ताठ राहून कंबरेंत किंचितहि बांक न येऊं देतां मागें झोंक टाकावा. बसलेल्या गड्यांनीं आपले हात उभारून त्याला वरचेवर झेलावा व तसाच शेजारचे गड्याकडे टोलवावा (चित्र नं. २२३). अशी टोलवाटोलवी सारखी चालू ठेवावी. त्या मधल्या मुलानें फक्त आपले पाय सतत चाळविले म्हणजे झालें.

याप्रमाणें जितक्या जास्त वेगानें बसलेले गडी त्या मधल्या मुलाला टोलवतील तितका खेळ प्रेक्षणीय आणि आकर्षक दिसेल. मग असें करावें कीं त्या मुलास शेजाऱ्याकडे न टोलवतां एकदम अगदीं समोर भिरकवावा. त्यानें त्यांस तसेंच झेलून जरा तिरकस टोलवावा. याप्रमाणें झालेली टोलवाटोलवी खूप मजेदार दिसते. सरतेशेवटीं त्या मुलानें त्या बसलेल्या मुलांचे पसरलेल्या हातांवरूनच गडबडा लोळावें. ह्या प्रकाराला मधल्या मुलाची तयारी चांगली लागते व हात पसरलेल्या मुलांना फार सावध राहावें लागतें. पण ह्यावेळीं खेळाची आकर्षकता उत्कटतेस जाऊन प्रेक्षक अगदीं मुग्ध होतात. ह्या खेळांत जसा भरपुर व्यायाम घडतो तसाच सावधपणाहि कसास लागतो. बारा जणांपैकीं एकाचेंच जरी दुर्लक्ष झालें कीं ग्रंथ आटोपलाच समजावें. ता घाण्याचा खांब तत्काळ जमिनीवर कोसळेल व प्रसंगीं त्याला लागण्याचहि संभव राहील.



खेळ नं. ३९　　चित्र नं. २२३

पावड्या.

पावड्या [टिल्टींग] (खेळ नं. ४०) —दोन साधे बांबू सुमारें आठ तें दहा फूट ऊंचीचे घेऊन त्यांना पावलें ठेवतां येण्याजोग्या पावड्या म्हणजे लहानशा लाकडी फळ्या

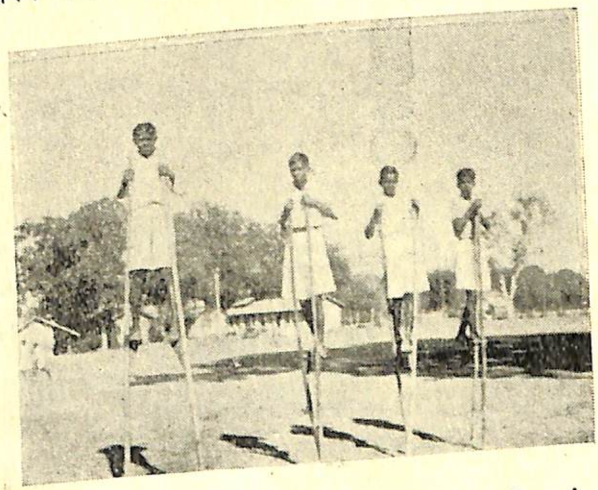
सुमारें तीन तें पांच फूट ऊंचीचे अंतरावर वापरणाराच्या सोयीप्रमाणें खिळ्यानें सुताराकडून जोडून घेतल्या कीं ह्या अतिशय गमतीच्या खेळाचे निरुपद्रवी आणि आश्चर्यकारक साधन अल्पायासांत आणि त्याहूनहि अल्पखर्चांत तयार होतें. चांगल्या मजबूत बांबूसह पावड्या बनविण्यास सुमारें चार पांच आण्यापलीकडे अधिक खर्च येत नाहीं.

बांबूस जोडलेल्या लाकडी फळकटावर पावलें ठेवून व बरोबर तोल संभाळतां येऊन चांगलें चालतां येणें दिसावयास जितकें सोपें आणि मजेचें आहे तितकें तें प्रारंभीं शिकण्यास सोपें नाहीं. सायकलवर बसावयास शिकणें जितकें जड जातें तितकेंच पावड्यावरून चांगलें चालतां येणें कठीण आहे. पण एकदां नीट तोल साधला कीं मग मात्र मुलांना माणसें ठेंगणीं आणि अस्मान जवळ वाटूं लागतें.

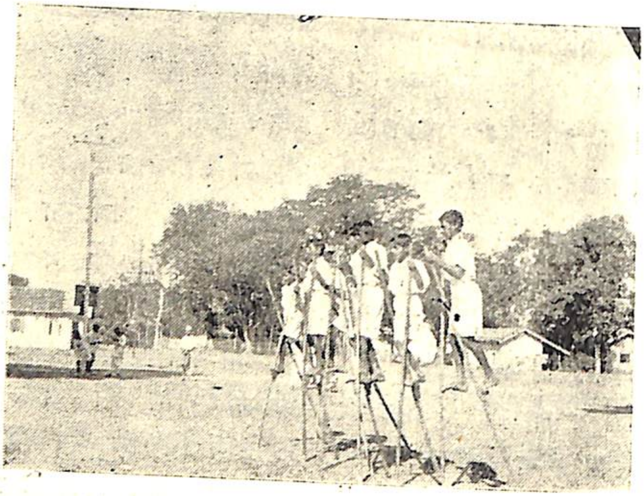
पावड्यावरून चालतां येण्यासाठीं प्रारंभीं सुमारें दिड दोन फुट ऊंचीवर पावड्या लावून प्रयत्नास प्रारंभ करावा म्हणजे तोल जाऊन वारंवार पडलें तरी दुखापत होणार नाहीं व श्रमहि कमी होतील. एकदां ह्या लहान ऊंचीच्या पावड्यावरून तोल संभाळून चालतां येऊं लागलें कीं मग हळूं हळूं मोठ्या व चांगल्या ऊंचीच्या बांबूंवरून चालता येण्यास कठीण पडत नाहीं.

एकदां नीटपणें आणि न पडतां बांबूवरून चालतां येऊं लागलें म्हणजे मुलें त्या खेळांत इतकीं रमतात कीं खेळाचें मैदानच त्यांना ह्यासाठीं हवें तसें पुरत नाहीं. घराचे गल्लींत, मोठमोठ्या सडकांवरूनहि इतर वाहनांप्रमाणें ते रहदारी करूं शकतात व हजारों लोकांचें लक्ष आपणाकडे वेधलें आहे आणि आपण त्यांच्यापेक्षां बऱ्याच उंचीवरून चाललों आहोंत ह्या भावनेनें त्यांचीं मनें प्रफुल्लित आणि आनंदी बनतात.

हा खेळ सर्वसाधारण मुलांनाहि थोड्याशा अभ्यासानें खेळतां येतो. एका मोहोल्यांतील अगर क्रीडामंडळांतील पंधरा वीस मुलांना पावड्यावरून नीट चालतां आणि तोल चित्र नं. २२४ प्रमाणें संभाळतां येऊं लागला

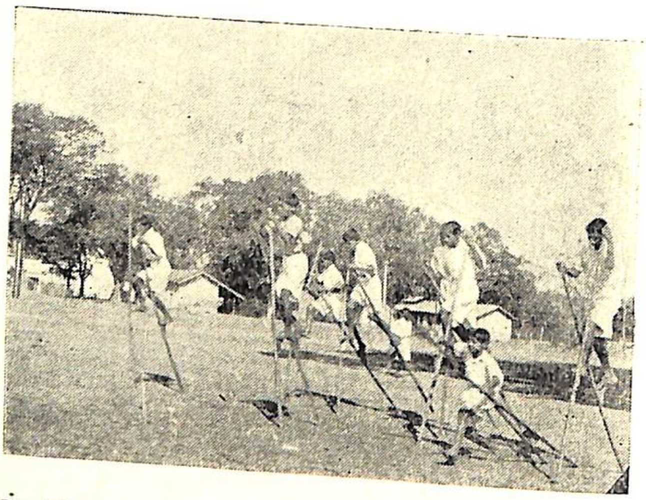


खेळ नं. ४० पावड्यांवर उभें राहणें. चित्र नं. २२४

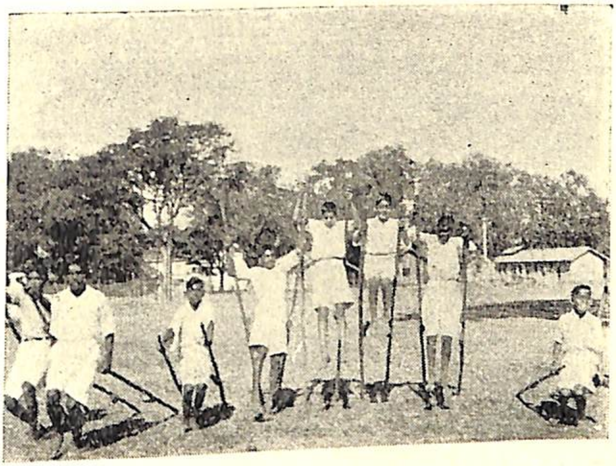


खेळ नं. ४१ पावड्यांची चाल. चित्र नं. २२५

म्हणजे त्यांची ड्रील तर अतिशयच सुंदर आणि मनोहर होते. सर्वजण एका ओळींत चालूं शकतात. (चित्र नं. २२५). मार्क–टाइम करूं शकतात, मागें फिरूं शकतात, हवे तिकडे वळूंहि शकतात. सर्वांत कोण पुढें जातो अशी शर्यतहि ह्या खेळांत (चित्र नं. २२६) होऊं शकते. सर्वांना एका ओळींत उभें करून वन–टु–थ्री म्हणून तीन म्हणतांच एकदम बांबूवरून



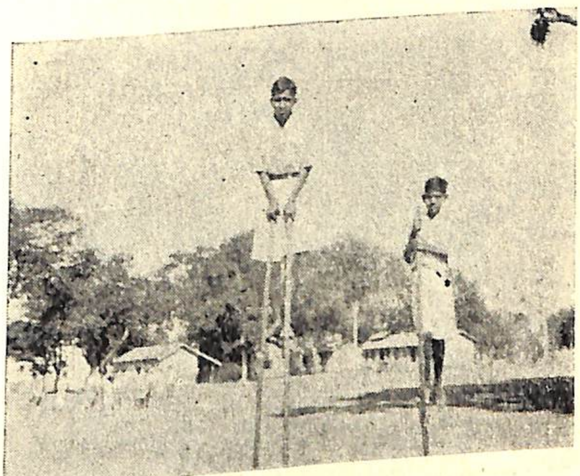
खेळ नं. ४२ पावड्यांची शर्यत. चित्र नं. २२६



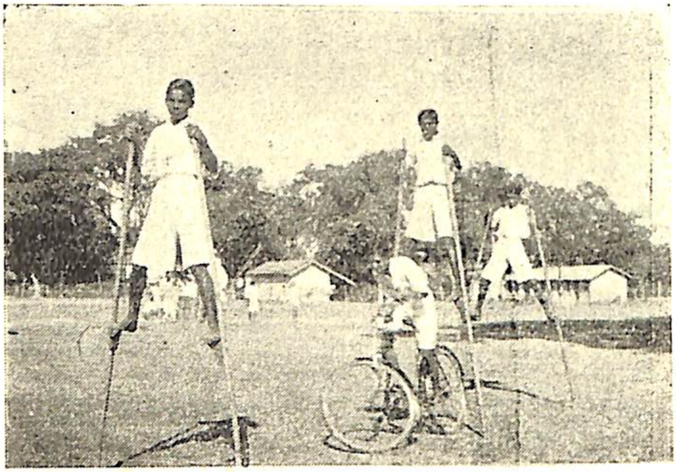
खेळ नं. ४३ पावड्यांवरून उडी घेणें. चित्र नं. २२७

उतरावयास लावल असतांहि (चित्र नं. २२७) छान दिसतें.

मग अधिक पक्कीं मुलें असतात तीं तर पावड्या उलट करून (चित्र नं. २२८) चालतात, आणि धांवतातहि. दोन बांबूपैकीं एक बांबू हातांतून सोडून देऊन केवळ एकाच बांबूवरहि त्यांना राहतां व कुदतां येतें. (चित्र नं. २२८). चार पांच मुलें आपले बांबूचे पाय पसरून



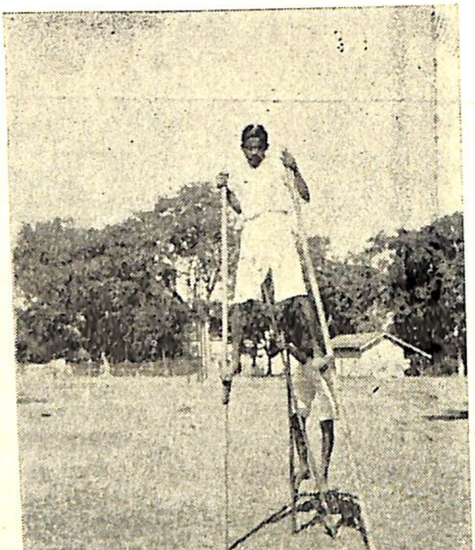
खेळ नं. ४४ १ उलट्या पावडीवर चालणें. चित्र नं. २२८
२ एका पावडीवर चालणें.



खेळ नं. ४५ पावड्यांमधून सायकल नेणें. चित्र नं. २२९

सुंदर दरवाजा करून उभीं राहतात आणि त्यांतून मुलें, सायकली (चित्र नं. २२९) व छोट्या बांबूवरून टिल्टींग करणारे गडी जातात. (चित्र नं. २३०).

सरतेशेवटीं ह्या बांबूधारींचें युद्धहि मोठें प्रेक्षणीय आणि तुमुल होतें. दोन्ही गडी बांबूवर राहून आपला तोल संभाळून दुसऱ्यास खालीं पाडण्यासाठीं पराकाष्ठेचा प्रयत्न करतात.



खेळ नं. ४६ पावड्यांमधून पावडीवरून जाणें. चित्र नं. २३०



खेळ नं. ४७ पावड्यांवरील धक्काधक्की. चित्र नं. २३१

(चित्र नं. २३१). यावेळीं आपण न पडतां दुसऱ्यास पाडण्यांत कमालीची चलाखी आणि तोल सांवरण्याची शिकस्त लागते. ह्या खेळांत मुलें इतकीं रंगून जातात कीं घरीं, दारीं, बाजारीं, शाळेंत जातांनाहि, आपण जशी सायकल वापरतो तशी, मुलें पावड्या वापरूं लागतात. ह्या खेळांत व्यायामचा व्यायाम घडून लोकांना चांगलें चकीत करतां येतें आणि खूप करमणूक होऊन लगेंच प्रतिष्ठा मिळते; म्हणून मुलें हा खेळ मनापासून खेळतात.

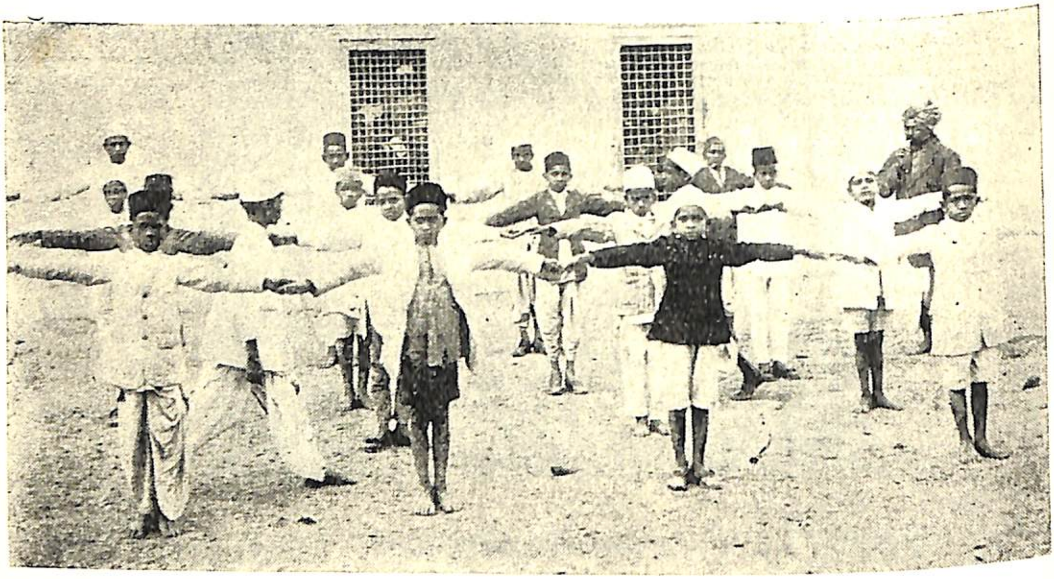
चोर व शिपाई.

—: लेखक :—



रा. ल. ना. सप्रे,
बडोदें.

चोर व शिपाई (खेळ नं. ४८)—शाळेंतील मोठ्या वर्गांत अथवा मैदानांत हा खेळ खेळतां येतो. नेहमींच्या पद्धतीनें एका मुलावर डाव देऊन त्यास 'चोर' करावें व दुसऱ्या एका मुलास 'शिपाई' करावें. बाकीच्या मुलांच्या संख्येप्रमाणें चार अगर जास्त ओळी कराव्या (चित्र नं. २३२). खांद्याचे पातळींत दोन्ही हात लांब केलें असतांना एकमेकांच्या हातांचीं बोटें एकमेकांच्या बोटांस लागतील इतकें अंतर दोन मुलांमध्यें ठेवावें. प्रत्येक मुलानें आपल्या पायांच्या टाचा जुळवून ठेऊन, पायांच्या पंजांमध्यें ४५ अंशाचा कोन करून उभें रहावें. नंतर शिक्षकानें शिटी वाजवितांच सर्व मुलांनीं चित्र नं. २३२ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें खांद्यांबरोबर हात लांब करावे. नंतर पुनः शिटी वाजवितांच सर्वांनीं आपले हात खालीं करून



खेळ नं. ४८ चित्र नं. २३२

चित्र नं. २३३ प्रमाणें आपल्या उजव्या दिशेस फिरावें व हात लांब करून उभें रहावें. पुन: शिटी वाजेल तेव्हां हात खालीं करावे व वरीलप्रमाणें दिशा बदलून उभें रहावें. याप्रमाणें उजवे बाजूस फिरण्याची नीट संवय झाली म्हणजे शिटीच्या अवाजाबरोबर प्रत्येक वेळीं डावे बाजूस फिरण्याची संवय करावी. याप्रमाणें शिटीच्या अवाजाबरोबर सर्वांनीं डावे अगर उजवे बाजूस फिरण्याचें काम नीट होऊं लागलें म्हणजे मग खेळास सुरवात करावी.



खेळ नं. ४८ चित्र नं. २३३

मागील दोन ओळींमध्यें जी जागा असते तेथें चोरास उभें करावें व पुढील दोन ओळींमधील जागेंत शिपायास उभें करावें म्हणजे दोघांत कांहीं अंतर राहील. नंतर मुलांचे ओळींमधून राहणाऱ्या गल्ल्यांतून धांवून शिपायानें चोरास धरावें. चोर व शिपाई यांनीं मुलांचे हातांखालून मात्र जावयाचें नसतें. याप्रमाणें पकडापकडी सुरूं असतांना शिक्षकानें शिटी वाजवावी. शिटी वाजल्याबरोबर आधीं ठरलें असेल त्याप्रमाणें उजवे अगर डावे बाजूस फिरून उभें रहावें. याप्रमाणें झाल्यानें 'चोर व शिपाई' यांचेमधील अंतर व धांवण्याचे रस्ते एकदम बदलतात. पूर्वी चोराचे जवळ शिपाई आला असेल तर तो आतां लांब जातो अथवा लांब असेल तर जवळ होतो. याप्रमाणें मधून मधून शिटी वाजवून मुलांचीं तोंडें शिक्षकानें बदलावी म्हणजे खेळास रंग चढतो.

शिपायानें चोरास पकडलें तर चोर शिपाई होतो व शिपाई चोर होतो व खेळ पुनः चालू होतो. चोर व शिपाई होणारीं मुलें दमलीं असें दिसल्यास शिक्षकानें त्यास ओळींत उभें करून ओळींतील दोन मुलांस चोर व शिपाई करून खेळ चालू ठेवावा. याप्रमाणें सर्व मुलांस चोर अगर शिपाई करून सर्वांस मेहनत होईल अशी व्यवस्था शिक्षकानें करावी. शिपायाच्या हातीं चोर येणें हें सर्वस्वी शिटी वाजविणाराच्या कुशलतेवर अवलंबून असते.

या खेळाच्या बाहेरची हद्द ठरवावी; नाहीं तर चोरास पकडतांना शिपाई व चोर मुलांच्या ओळी सोडून लांब जाण्याचा संभव असतो.

चौरंगी बैठा खोखो.

चौरंगी बैठा खो खो (खेळ नं. ४९)— हा खेळ शाळेंतील मोठ्या वर्गांत अगर मैदानांत खेळतां येतो. शिक्षकानें दोन मुलांस बाजूस काढून बाकीच्यांस आपल्यासमोर एका ओळींत उभें करावें. नंतर कवाइतीच्या पद्धतीप्रमाणें मुलांकडून आंकडे मोजवावेत. नंतर विषम संख्येच्या मुलांस दोन पावलें पुढें येण्यास सांगावें म्हणजे मुलांच्या दोन ओळी होतात. पुनः दोन्हीं ओळींच्या मुलांकडून संख्या मोजवावी व पुढील ओळींतील विषम संख्येच्या मुलांनीं दोन पावलें पुढें यावें व मागील ओळींतील समसंख्येच्या मुलांनीं दोन पावलें मागें जावें अशी आज्ञा द्यावी. याप्रमाणें चार ओळी झाल्या म्हणजे खेळास सुरवात करावी. सर्व मुलांस चित्र नं. २३४ प्रमाणें बसण्यास सांगावें. बाजूला ठेवलेल्या दोन मुलांपैकीं एकावर राज्य देऊन दुसऱ्यास पळण्यास सांगावें. पळणारा मुलगा ज्या ओळींतून अथवा ज्या बाजूनें जाईल त्याच ओळींतून अथवा त्या बाजूनें धरणारानें त्याचे मागोमाग जावयाचें असतें. पळणारा मुलगा दमला तर त्यानें बसलेल्या मुलांपैकीं एकामुलांस मागच्या बाजूनें खो द्यावा. खो मिळालेल्या मुलानें उठून पळूं लागावें व खो देणाऱ्या मुलानें त्याचे जागीं बसावें. खो मिळालेला मुलगा ज्याबाजूस गेला असेल त्याचे मागोमाग धरणाऱ्या मुलानें जावें. खो मिळालेला मुलगा उजवे बाजूस गेला तर धरणारानें त्याचे



खळ नं. ४९ चित्र नं. २३४

जागीं बसलेल्या मुलाचे डावे बाजूनें पलीकडे जावें व तो डावे बाजूस गेला असेल तर धरणारानें बसलेल्या मुलाचे उजवे बाजूनें पलीकडे जावें.

धरणारा मुलगा पळणारास धरील तर पळणारावर डाव येतो व धरणारा मुलगा पळणारा होतो. धरणारा मुलगा पळणाऱ्या मुलांस धरूं शकला नाहीं व तो दमला आहे असें शिक्षकास दिसलें तर त्यानें त्यास बसवून दुसरे मुलास त्याचे जागीं धरणारा म्हणून उभें करावें. पळणाऱ्या मुलानें लवकर खो दिल्यास खेळास विशेष रंग चढतो.

साखळी.

साखळी–प्रकार १ ला (खेळ नं. ५०)—शाळेंतील मोठ्या वर्गांत अथवा मैदानांत हा खेळ खेळतां येतो. मुलांच्या संख्येच्या मानानें चुन्यानें अगर पाण्यानें एक वर्तूळ जमिनीवर काढावें. नेहमींच्या पद्धतीप्रमाणें एका मुलावर राज्य द्यावें. राज्य दिलेल्या मुलांस वर्तुळाचे मध्यभागीं उभें करून बाकीच्या सर्व मुलांस वर्तुळांत उभे करावें. नंतर शिक्षकानें, खेळ सुरूं करण्याची शिटी वाजवावी. शिटी होतांच राज्य असलेल्या मुलानें बाकीच्या मुलांपैकीं एकाद्यास पकडण्याचा प्रयत्न करावा. ज्या मुलास तो धरील त्यानें त्याचा डावा हात चित्र नं. २३५ प्रमाणें आपल्या उजव्या हातानें धरावा. नंतर त्या दोघां मुलांनीं एकमेकाचे हात न सोडतां दुसऱ्या मुलांस धरण्याचा प्रयत्न करावा. त्या दोघांपैकीं कोणी दुसऱ्या एकाद्या मुलांस पकडलें तर प्रथम ज्याच्यावर राज्य होतें त्या मुलानें हात सोडून इतर मुलांबरोबर खेळण्यास सामील व्हावें. नवीन पकडलेल्या मुलांचा डावा हात आपल्या उजव्या हातानें धरून त्या



खेळ नं. ५०

चित्र नं. २३५

दोघांनीं वर सांगितल्याप्रमाणें इतर मुलांस धरण्यास धावावें. प्रत्येक वेळीं नवीन मुलगा पकडला गेला म्हणजे जोडींतील उजव्या बाजूचा मुलगा खेळांत सामील होतो व नवीन पकडलेला मुलगा जोडींतील शिल्लक राहिलेल्या मुलाचा डावा हात आपल्या उजव्या हातानें धरून वर सांगितल्याप्रमाणें खेळूं लागतो.

वर्तुळाच्या बाहेर जाणारा मुलगा खेळांतून बाद होतो.

साखळी–प्रकार २ रा (खेळ नं. ५१) —हा खेळ वर्गांत अगर मैदानांत खेळतां येतो. मैदानांत खेळावयाचें असेल तर २० फूट व्यासाचें वर्तुळ अगर मुलांचे संख्येप्रमाणें त्याहून जास्त व्यासाचें वर्तुळ काढावें. वर्तुळांत सर्व मुलांनीं उभें राहावें. ज्या मुलावर डाव असेल त्यानें वर्तुळाचे मध्य भागीं उभें राहावें. नंतर शिक्षकानें खेळ सुरूं करण्याची खूण म्हणून शिटी वाजवावी. नंतर डाव असलेल्या मुलानें बाकीच्या मुलांपैकीं एकास पकडावें. त्यानें एका मुलास पकडलें तर चित्र नं. २३५ प्रमाणें डाव असलेल्या मुलानें व पकडलेल्या मुलानें एकमेकाचे हात धरावे. नंतर त्या दोघांनीं हात न सोडतां तसेंच जोडीनें धांवून दुसऱ्या मुलास धरण्याचा प्रयत्न करावा. नंतर एक मुलगा पकडला गेला तर त्यानें पहिल्या दोन मुलांपैकीं एकाचा हात धरावा व नंतर तिघांनीं हात न सोडता दुसऱ्या मुलांस पकडण्याचा प्रयत्न करावा. याप्रमाणें पकडणारांची संख्या वाढत जाऊन त्यांची एक मोठी साखळी चित्र नं. २३६ प्रमाणें होते. साखळी मोठी होत चालली म्हणजे बाकीच्या मुलांनीं उलट सुलट जाऊन बचाव करावा.

वर्तुळाचे बाहेर जाणारा मुलगा खेळांतून बाद होतो. शेवटीं जो मुलगा पकडला जाईल त्याचेवर डाव ठेऊन पुनः खेळास सुरवात करावी. पुनः सुरवात होईल त्यावेळीं बाद झालेलीं मुलें पुनः खेळांत सामील करून घ्यावीं.



खेळ नं. ५१

चित्र नं. २३६

साखळी–प्रकार ३ रा (खेळ नं. ५२) —हा खेळ साखळीच्या दुसऱ्या प्रकारासारखाच आहे. ह्या खेळांत राज्य असलेल्या मुलानें आपला डावा हात आपल्या कमरेवर ठेऊन इतर मुलांस धरावयाचें असतें. राज्य असणाऱ्या मुलानें एखाद्या मुलास पकडलें तर त्या मुलानें आपला उजवा हात राज्य असलेल्या मुलाचे डावे हातामधून घालून चित्र नं. २३७ प्रमाणें आपले कमरेवर ठेवावा. ह्या प्रमाणें साखळी कायम ठेऊन त्या दोघांनीं इतर मुलांस पकडावें. एखाद्या मुलास पकडल्यास त्या मुलानें पहिल्या जोडींतील दुसऱ्या मुलाचे डावे हातांत आपला उजवा हात घालून आपले कमरेवर ठेवावा, म्हणजे मुलांची साखळी तयार होते. ह्या तीन मुलांनीं इतर मुलांस पकडण्याचा प्रयत्न करावा. ह्या प्रमाणें सर्व मुलांची साखळी झाल्यावर डाव संपतो.



खेळ नं. ५२

चित्र नं. २३७

तिरंगी खोखो अथवा झुडुपांतील खार.

तिरंगी खोखो अथवा झुडुपांतील खार (खेळ नं. ५३)—शाळेंतील वर्गांत अथवा मैदानांत हा खेळ खेळतां येतो. १४, १७, २० अशी मुलांची संख्या घ्यावी. म्हणजे तीन तीन मुलांचा एक एक गट होऊन दोन मुलें शिल्लक राहतात. खेळण्याचे जागेंत एकच मध्यबिंदुपासून दोन वर्तुळें जमिनीवर काढावीं. आंतील वर्तुळ मुलाचे संख्येच्या मानानें २० फूट व्यासाचें अगर त्यापेक्षां मोठें असावें व दुसरें बाहेरील मोठें वर्तुळ आंतलि वर्तुळापेक्षां ६ फूट जास्त व्यासाचें काढावें. आंतील वर्तुळाचे परिघावर दोन मुलें वगळून बाकीचीं सर्व मुलें आंतलि बाजूस तोंडें करून उभीं करावीं. नंतर शिक्षकानें मुलाकडून 'एक' 'दोन' 'तीन', 'एक' 'दोन' 'तीन' असें अंक मोजवावे. नंतर शिक्षकाची शिटी वाजतांच 'एक' व 'तीन' नंबरच्या मुलांनीं एकमेकांकडे तोंडें करून उभें रहावें. नंतर प्रत्येक गटांतील 'दोन' नंबरचीं मुलें, 'एक' व 'तीन' नंबरच्या मुलांच्या हातांचे आंत राहतील अशा रीतीनें चित्र नं. २३८ प्रमाणें सर्वांनीं एकमेकांचे हात धरून उभें रहावें. बाकी ठेविलेल्या दोन मुलांपैकीं एकावर राज्य देऊन दुसरे मुलास पळणारा करावें. नंतर खेळ सुरू करण्याची शिटी शिक्षकानें वाजविली म्हणजे राज्य असणाऱ्या मुलानें पळणाऱ्या मुलास धरण्यासाठीं धावावें. पळणाऱ्या व धरणाऱ्या मुलांनीं बाहेरचे वर्तुळाचे हद्दींत राहून खेळावें. बाहेर जाणारा खेळांतून बाद होतो. धरणारा मुलगा जवळ आला आहे असें वाटलें तर पळणारानें दोन हातांचेमध्यें उभें असलेल्या मुलांपैकीं वाटेल त्यास वर्तुळाचें आंतून खो द्यावा. खो मिळालेल्या मुलानें खालीं वांकून हाताचे खालून पलीकडे बाहेर निघावें व खो देणारानें त्या मुलाचे जागीं उभें रहावें. पकडणारा



खेळ नं. ५३ चित्र नं. २३८

मुलगा मुलांचे हाताखालून जाऊं शकत नाहीं पण दोन गटांचे मधील जागेंतून बाहेर जाऊन पळणाऱ्या मुलास धरूं शकतो. पळणाऱ्या मुलानें खो देण्यासाठीं मुलास हात लावल्या-नंतर त्यास पकडणारा धरूं शकत नाहीं. पण खो मिळालेल्या मुलास त्यानें धरलें पाहिजे. धरणारा मुलगा दमला असें वाटलें तर शिक्षकानें त्यास एका गटांत उभा करून दुसरे मुलास धरणारा करावें. सर्व मुलांस खेळावयास मिळेल इकडें शिक्षकानें लक्ष ठेवावें.

कुत्रा व ससा.

कुत्रा व ससा (खेळ नं. ५४)—शाळेच्या खोलींत अथवा खुल्या मैदानांत हा खेळ खेळतां येतो. चित्र नं. २३९ प्रमाणें विद्यार्थ्यांस गोल वर्तुळांत एकमेकाचे हात धरून उभें करावें. याशिवाय दोन विद्यार्थी बाकी ठेवावे. त्यांपैकीं एकावर राज्य द्यावें व त्यास 'ससा' असें नांव ठेवावें व दुसरा त्यास पकडणारा विद्यार्थी असतो त्यास 'कुत्रा' अशी संज्ञा द्यावी. खेळ सुरूं करण्या-पूर्वी कुत्र्यास वर्तुळाचे आंत व सशास वर्तुळाचे बाहेर उभें करावें. मुलें गोल उभीं राहिल्यानंतर दुसरें मोठें वर्तुळ काढावें. बाहेरील वर्तुळाचे बाहेर न जातां हा खेळ खेळावयाचा असतो.

शिक्षकानें खेळ सुरूं करण्याची शिटी करावी. शिटी होतांच कुत्र्यानें ज्या बाजूस ससा असेल त्या बाजूस धाऊन मुलांचे हातावरून उडी मारून सशास पकडण्याचा प्रयत्न करावा. सश्यानें कुत्र्याचे हातांत न सापडण्यासाठीं धावावें व जरूर वाटेल तेव्हां मुलांचे हाता-खालून वर्तुळांत जावें अगर बाहेर यावें. या खेळांत कुत्र्याने हातांचेवरून आंत बाहेर जावयाचें असतें व सशानें हातांचे खालून आंत बाहेर जायायाचें असतें. ससा पकडला गेला तर त्यास कुत्रा करावें व कुत्र्यास ससा करावें. हीं दोन्हीं मुलें थकलीं म्हणजे त्यांस वर्तुळामध्यें



खेळ नं. ५४ चित्र नं. २३९

उभें करून वर्तुळावर उभे असलेल्या मुलांपैकीं एकमेकांस कुत्रा व ससा करावें. याप्रमाणें सर्व मुलांकडून हा खेळ खेळवून घ्यावा.

कुत्रा व ससा–प्रकार २ रा (खेळ नं.५५) —वरील खेळांत कुत्र्यानें आंत बाहेर जातांना हातावरून उडी मारून व सशानें हाताच्या खालून जाण्याचे सांगितलें आहे. हा खेळ नीट साधला म्हणजे वर्तुळ करणाऱ्या मुलांनीं हळूहळू उजव्या किंवा डाव्या बाजूला सरकत रहावें. कुत्र्यानें आंत जातांना हातांखालून व बाहेर जातांना हातावरून बाहेर जावें. सशानें मात्र आंत अगर बाहेर हाताखालूनच जावें. अशा रीतीनें खेळ खेळल्यास खेळास विशेष रंग चढतो.

रिंगणांतील अस्वल.

रिंगणांतील अस्वल (रिंगण टोणगा) (खेळ नं. ५६)—शाळेंतील मोठ्या वर्गांत अथवा मैदानांत हा खेळ खेळतां येतो. एका मुलावर राज्य द्यावें. बाकीच्या मुलांना एकमेकांचे हात धरून वर्तुळाकार उभें करावें. राज्य दिलेल्या मुलास वर्तुळाचे मध्यभागीं उभें करावें. शिक्षकानें मुलांपासून २५ फूट अंतरावर उभें राहावें. खेळ सुरू करण्याची शिटी होतांच राज्य असलेल्या मुलानें भोंवतालीं उभें असलेल्या मुलांचे हातांखालून अगर वरून वर्तुळाचे बाहेर निघण्याचा प्रयत्न करावा. वर्तुळ करून उभें असलेल्या मुलांनीं जरूर तर एकमेकांचे जवळ येऊन आंतील मुलास (अस्वलास) बाहेर जाऊं देऊं नये. राज्य असलेला मुलगा बाहेर निघाला तर त्यानें शिक्षकास शिवावें. राज्य असलेला मुलगा बाहेर निघाला असें दिसतांच मुलांनीं एकमेकांचे हात सोडून त्यास शिक्षकास शिवण्याचे आधीं पकडावें. शिक्षकास शिवण्याचे आधीं राज्य असणारा मुलगा धरला गेला तर त्याचेवर राज्य कायम रहातें व त्यास पुनः वर्तुळांत जावें लागतें. धरण्याचे आंत तो शिक्षकास शिवला तर त्याचेवरील राज्य जातें. नंतर दुसऱ्या एका मुलावर राज्य देऊन खेळ सुरू करावा.

नाकपकड.

नाकपकड (खेळ नं. ५७)—शाळेंतील मोठ्या वर्गांत अथवा मैदानांत हा खेळ खेळता येतो. एका मुलावर राज्य द्यावें व बाकीच्या मुलांनीं चित्र नं. २४० प्रमाणें उजवे पाय वर उचलून त्याचे खालून उजवा हात घालून नाक धरून त्या मुलाचे आजूबाजूस उभें रहावें. नंतर खेळास सुरवात करावी. राज्य असणाऱ्या मुलानें आजूबाजूचे मुलांवर नजर ठेवावी व जो मुलगा नाकाचा हात सोडील त्यास धरावें. नाकाचा हात सुटला असतांना एखादा मुलगा धरला गेला तर त्याचेवर राज्य जातें व राज्य असणारा मुलगा बाकीच्या मुलांत सामील होतो. नाकाचा हात सोडणाऱ्या मुलानें, राज्य असणारा मुलगा त्यास शिवण्याचे आधीं नाक धरलें तर त्याचेवर राज्य येत नाहीं.



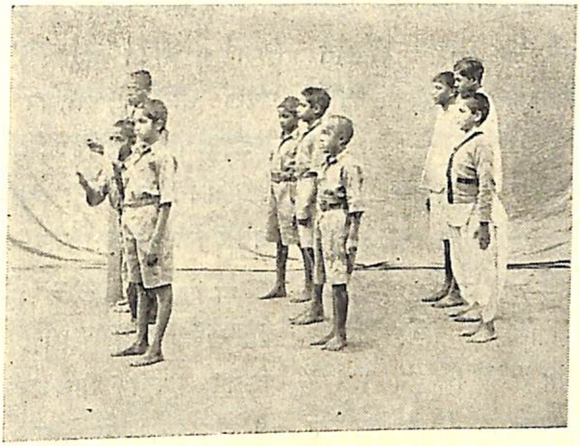
खेळ नं. ५७ चित्र नं. २४०

उडी मारतोस कां तोबा खातोस ?

उडी मारतोस का तोबा खातोस ? (खेळ नं. ५८)—मुलांच्या संख्येच्या मानानें एक वर्तुळ काढावें. त्यांत मुलांनीं उभें राहावें. एका मुलावर राज्य देऊन त्याचे हातांत फडक्याचा एक तोबा द्यावा. त्यानें वर्तुळांत उभ्या असलेल्या मुलांपैकीं एखाद्या मुलास, गुडघ्याचे खालचे अंगास तोबा मारावा. ज्यास तोबा मारणार त्या मुलानें उडी मारून तोबा चुकवावा. तोबा पायावर लागला तर त्या मुलावर राज्य येतें व राज्य असलेला मुलगा इतर मुलांत सामील होतो. नंतर राज्य आलेल्या मुलानें कोणाचे तरी पायावर तोबा मारण्याचा प्रयत्न करावा. याप्रमाणें हा खेळ चालू राहतो. यांत तोबा चुकविण्यासाठीं ऊंच उडी मारण्याची संवय होते.

टपाल अथवा खलिता पोहचविणें.

टपाल व खलिता पोहचविणें (खेळ नं. ५९)—मुलांचे संख्येच्या मानानें प्रत्येक ओळींत तीन अगर चार मुलें उभीं करावीं. अशा पुष्कळ ओळी झाल्या तरी हरकत नाहीं. पहिल्या ओळींतील प्रत्येक मुलांचे हातांत एक-एक लखोटा चित्र नं. २४१ प्रमाणें द्यावा. नंतर शिक्षकानें पहिल्या ओळीपासून ५—६ फुटांचे अंतरावर उभें रहावें. प्रत्येक ओळी-मधील अंतर १५ फुट राहील अशा रीतीनें मुलें उभीं करावीं. ओळींतील प्रत्येक मुलामध्यें ३ फुटांचे अंतर ठेवावें. याप्रमाणें मुलें उभीं राहिलीं म्हणजे शिक्षकानें खेळ सुरू करण्याची शिटी वाजवावी. शिटी होतांच पहिल्या ओळींतील प्रत्येक मुलानें आपले मागचे ओळीकडे तोंड फिरवून धांवावें व आपले मागचे ओळींतील मुलांस आपले हातांतील लखोटा द्यावा. दुसऱ्या



खेळ नं. ५९ चित्र नं. २४१

ओळींतील मुलांनीं लखोटा मिळतांच जलदीनें तोंड फिरवून व मागचे ओळीकडे धांवत जाऊन त्यांतील मुलांस लखोटा द्यावा. शेवटचे ओळींतील मुलांचे हातांत लखोटा जातांच त्यांनीं पुढील मुलांचे बाजूनें धांवत जाऊन शिक्षकाचे हातांत आपआपला लखोटा द्यावा. ज्या गटाचा लखोटा शिक्षकांचे हातांत प्रथम जाईल तो गट जिंकला असें समजावें.

चित्रांत तीनतीन मुलांची ओळ करून तीन गट केले आहेत. त्याचेऐवजीं चारचार मुलांची ओळ करून चार गट करून देखील हा खेळ खेळतां येतो. प्रत्येक ओळींतील पहिल्या पहिल्या मुलांचा एक गट होतो. दुसरे दुसरे मुलांचा दुसरा गट होतो. या निरनिराळ्या गटांत लखोटा जलदी पोहचविण्याची चढाओढ असते.

निरोप पोहोचविणें.

निरोप पोहोचविणें (खळ नं. ६०)—हा खेळ वर सांगितलेल्या टपालीचे खेळा सारखाच आहे. चित्र नं. २४१ प्रमाणें मुलें उभीं करावीं. ओळींमध्यें १५ फुटाचें अंतर असावें. जागा जास्त असेल तर जास्त अंतर ठेवण्यास हरकत नाहीं. एका गटांतील मुलें ओळखतां यावीं म्हणून त्या गटांतील मुलांचे गळयाभोंवतीं एकाच रंगाचे रुमाल बांधावे अगर सारख्या टोप्या द्याव्या. याप्रमाणें मुलें उभीं राहिलीं म्हणजे शेवटच्या ओळींतील मुलांचे हातांत एक एक कागदाचा तुकडा व पेन्सील द्यावी. नंतर शिक्षकानें मुलांचे समोर ५–६ फुटांचे अंतरावर उभें रहावें.

नंतर एका ओळींत जितकीं मुलें असतील तितके निरनिराळे निरोप शिक्षकानें एका कागदावर लिहून काढावे व नंतर पुढील ओळींतील एकएका मुलाला आपलेजवळ बोलावून त्यास एक एक निरोप हळूच वाचून दाखवावा. नंतर प्रत्येक मुलानें

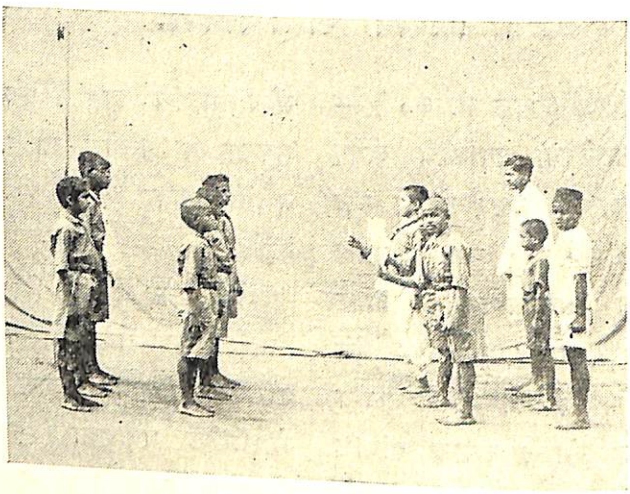
निरोप ऐकून आपले जागेवर जाऊन उभें राहावें. याप्रमाणें सर्व मुलें आपले ओळींत जाऊन उभीं राहिलीं म्हणजे शिक्षकानें शिटी वाजवावी.

शिटी होतांच पहिल्या ओळींतील प्रत्येक मुलानें मागें तोंड फिरवून मागचे ओळातील आपले समोरचे मुलाकडे (आपले गटांतील मुलाकडे) जावें व त्यास तो निरोप हळूंच सांगावा. त्या मुलांनीं तोंडें फिरवून मागचे ओळीकडे जावें. निरोप सांगून मुलांनीं आपले जागीं येऊन उभें रहावें. निरोप शेवटचे ओळींतील मुलांस पोहोचले म्हणजे त्यांनीं ते निरोप आपले हातांतील कागदावर लिहावे व धावत जाऊन ते कागद शिक्षकाजवळ द्यावे. ते निरोप शिक्षकानें आपले जवळील निरोपाबरोबर मिळवून पहावे. ज्या मुलाचा निरोप पहिला आला असेल व बरोबर असेल त्या मुलास विजयी ठरवावें.

या खेळांत घाईमुळें मुलें भलताच निरोप पोहचवितात व त्यामुळें शेवटचा लेखी निरोप मूळचे निरोपाहून अगदीं भिन्न तऱ्हेचा होतो. या खेळानें मुलांस पळण्याचा भरपूर व्यायाम मिळून त्यांचे स्मरणशक्तीची परीक्षा होते.

टपाल पोहचविणें.

टपाल पोहचविणें प्रकारा २ रा (खेळ नं. ६१)—हा खेळ मोकळ्या मैदानावर खेळला जातो. खेळणारांची संख्या चाळीसपर्यंत असावी लागते. ह्या खेळास कागदाच्या तीन अगर चार पिशव्या अथवा खालिते यांशिवाय दुसरें साधन लागत नाहीं. शिक्षकानें मुलांचे दोन विभाग करून दोन संघ करावे व प्रत्येक संघाचे तीन किंवा चार गट करावे. प्रत्येक संघांतील मुलें चित्र नंबर २४२ प्रमाणें समोरासमोर तोंडें करून उभीं करावीं. गटांतील



खेळ नं. ६१ चित्र नं. २४२

दरेक दोन मुलांमध्यें १५ फूट अंतर ठेवावें. जास्त जागा असल्यास शक्य तितकें जास्त अंतर ठेवावें. तसेंच आडव्या ओळींत दरेक दोन मुलांत तीन तीन फुट अंतर ठेवावें. नंतर शिक्षकानें दोन संघांपैकीं कोणत्याहि संघाच्या पहिल्या ओळींतील मुलांच्या हातांत कागदाच्या पिशव्या अथवा खलिते द्यावे आणि आपण स्वतः दोन्ही संघांच्या मध्यें परंतु कांहीं अंतरावर बाजूस लांब उभें रहावें.

शिक्षकानें खेळ सुरू करण्याची शिटी वाजवावी. शिटी होतांच ज्यांच्याजवळ खलिते आहेत त्या मुलांनीं स्वतः समोर दुसऱ्या संघाचा जो मुलगा असेल त्याचेकडे धांवत जावें आणि त्यास आपल्या हातांतील खलिता द्यावा. अशा रीतीनें खलिता देतांना नंबर १नें दुसऱ्या संघांतील आपल्या समोरच्या नंबर १ला; नंबर २ नें आपल्या समोरच्या नंबर २ ला, नं. ३ नें आपल्या समोरच्या नं. ३ ला अशा अनुक्रमानें खलिते पोहोंचविले पाहिजेत. खलिते पोहोंचविले कीं खलिते पोहोंचविणारांनीं बाजूला निघून जावें नंतर ज्या मुलांना खलिते मिळाले असतील त्यांनीं आपल्या समोरच्या मुलांकडे धावत जावें आणि त्यास आपल्या हातांतील खलिते द्यावे व आपण बाजूला निघून जावें. याप्रमाणें प्रत्येक संघांतील मुलांनीं एकमेकाच्या समोर असलेल्या मुलांस खलिते पोहोंचविण्याचें काम शक्य तितक्या स्फूर्तीनें करावें. शेवटच्या चार मुलांच्या हातांत खलीते आले कीं त्यांनीं ताबडतोब शिक्षकाजवळ आपापला खलिता नेऊन द्यावा. ज्या गटांतील मुलगा खलिता प्रथम नेऊन देईल तो गट विजयी समजावा.

निशाण पोहचविणें.

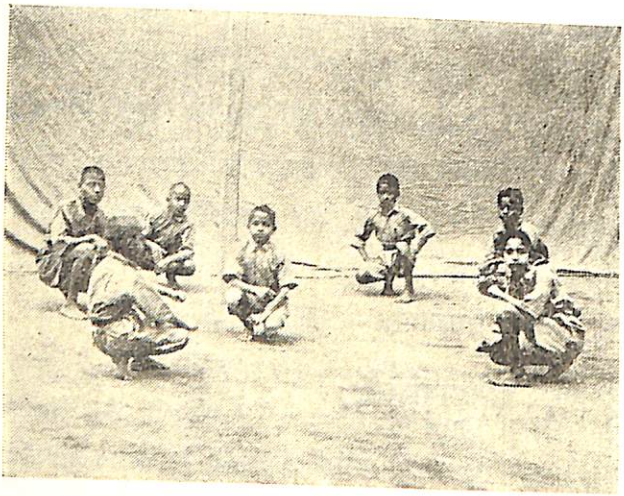
निशाण पोहचविणें (खेळ नं. ६२)—हा खेळ वरच्या खेळासारखाच आहे. चित्र नं. २४१ प्रमाणें शिक्षकानें मुलांस उभें करावें. दरेक आडव्या ओळींतील दोन मुलांत आठ फूटांचें अंतर व उभ्या ओळींतील दोन मुलांत १५ फूटांचें अंतर ठेवावें. एका बाजूचे पहिल्या ओळीच्यादरेक मुलाचे हातांत एक एक निशाण द्यावें व शिक्षकानें मुलांपासून २५ फूटांचे अंतरावर जाऊन उभें रहावें.

शिक्षकानें खेळ सुरू करण्याची शिटी करावी. शिटी होतांच निशाणें हातांत असलेल्या मुलांनीं समोरच्या गटाकडे धांवत जावें. त्या गटांतील सर्व मुलांना उजवीकडून डावीकडे एक प्रदक्षिणा करून आपले गटाकडे परत यावें व आपले गटांतील मागचे मुलास आपल्याजवळचें निशाण देऊन आपले जागीं येऊन उभें रहावें. दुसऱ्या नंबरच्या मुलांस निशाणें मिळालेलीं असतात. त्यांनीं पहिल्या नंबरच्या डावे बाजूनें समोरच्या गटांकडे धांवत जावें व पहिल्या नंबराप्रमाणें त्या गटांतील मुलांना उजवी प्रदक्षिणा घालून स्वतःचे गटाजवळ यावें व पहिल्या नंबराच्या उजवे बाजूनें गटांत शिरून तिसऱ्या नंबराला आपल्या जवळचें निशाण द्यावें व आपण पहिल्या जागीं येऊन उभें रहावें. याप्रमाणें पहिल्यानें दुसऱ्यास, दुसऱ्यानें तिसऱ्यास अशा अनुक्रमानें शेवटच्या मुलास निशाण पोहोंचवावें. शेवटच्या मुलानें समोरच्या गटाचे पहिले

मुलास निशाण देऊन आपले जागीं यावें. नंतर त्या मुलानें निशाण घेऊन समोरच्या गटांस वर सांगितल्याप्रमाणें प्रदक्षिणा करून परत यावें व आपले मागील मुलास निशाण देऊन आपले जागीं येऊन उभें रहावें. या गटांतील शेवटच्या मुलानें निशाण शिक्षकास नेऊन द्यावें. ज्या गटाचें निशाण शिक्षकाचे हातीं प्रथम जाईल तो गट जिंकला असें समजावें. समोरासमोरील गटांची उभी ओळ मिळून एक गट होतो असें समजावें.

पकडापकडी.

पकडापकडी [बसून] (खेळ नं. ६३)--चित्र नं. २४३ प्रमाणें मुलांस एका वर्तुळांत



खेळ नं. ६३ चित्र नं. २४३



खेळ नं. ६४ चित्र नं. २४४

बसवावें. प्रत्येक मुलानें एक गुडघा ऊंच व दुसरा खालीं वांकलेला ठेऊन चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें पायांवर हात ठेऊन बसावें. एका मुलावर राज्य देऊन त्यास मध्यभागीं बसवावें. खेळ सुरू करण्याची शिटी होतांच राज्य असलेल्या मुलानें बसल्या बसल्या उड्या मारून एकाद्या मुलास धरण्याचा प्रयत्न करावा. बाकीच्या मुलांनींहि बसल्या-बसल्या उड्या मारून बचाव करावा. राज्य असणारानें एखाद्या मुलास मारलें तर त्याचेवरून मारलेल्या मुलावर राज्य जातें व पुनः खेळ सुरू होतो. या खेळांत जास्त मेहनत होते म्हणून मुलांची शक्ति पाहून खेळ खेळवावा.

पकडापकडी [बेडकांची] (खेळ नं. ६४)--हा खेळ वरील खेळाचाच एक प्रकार आहे. चित्र नं. २४४ प्रमाणें बसून हा खेळ खेळावयाचा असतो. बेडूक उड्या मारतो त्याप्रमाणें या खेळांत मुलें उड्या

मारून पकडापकडी करतात. या प्रकारांत चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें हात टेकून बसलें असतांना डोक्यापेक्षां ढुंगण खालीं असावें म्हणजे बेडकासारखा देखावा दिसतो. बेडकाप्रमाणें उड्या मारून हा खेळ खेळावा. ज्याचेवर राज्य असेल त्या मुलानें इतर मुलांपैकीं एखाद्या मुलास नेहमींप्रमाणें हातानें मारावें म्हणजे त्याचेवरील राज्य जाऊन, मारलेल्या मुलावर राज्य येतें.



खेळ नं. ६५ चित्र नं. २४५



खेळ नं. ६६ चित्र नं. २४६

पकडापकडी [कोंबड्यांची] (खेळ नं.६५) —ही पकडापकडी खेळ नं. ६३ प्रमाणें खेळावयाची आहे. खेळण्यापूर्वी चित्र नं.२४५ प्रमाणें खेळणाऱ्या मुलांनीं आपापले दोन्ही हात पाठीचे मागें नेऊन उजव्या हातानें डाव्या-हाताचें मनगट धरावें व दोन्ही पायांच्या टांचा उंच कराव्या आणि त्याजवर ढुंगण टेकून पंजांवर शरिराचा तोल सांवरून वर्तुळांत बसावें. नंतर शिक्षकानें राज्य कोणावर द्यावयाचें तें ठरवावें. राज्य घेणाऱ्या मुलानें वर्तुळांत सर्व मुलांच्या मध्य भागीं वर सांगितल्याप्रमाणें बसावें. नंतर शिक्षकानें खेळ सुरू करण्याची शिटी वाजवावी. शिटी होतांच राज्य घेणाऱ्या मुलानें टांचा न टेकतां पंजावर उड्या मारीत वर्तुळांतलि मुलांस पकडण्यास जावें व इतर मुलांनींहि स्वतःचा बचाव करण्यासाठीं पुढें मागें किंवा बाजूला उड्या मारीत रहावें. राज्य असणाऱ्या मुलानें वर्तुळांतील मुलांस हातांच्या कोपरानें स्पर्श करून मारावें. म्हणजे मारलेल्या मुलावर राज्य येतें व मारणारा मुलगा इतर मुलांमध्यें सामील होतो.

पकडापकडी [वानराची] (खेळ नं. ६६)—हा खेळ वरील खेळाप्रमाणें खेळावयाचा असतो. चित्र नं.२४६ प्रमाणें प्रत्येक मुलानें हात जमिनीवर ठेवावे व डोक्यापेक्षां ढुंगण उंच ठेऊन रहावें. नंतर राज्य असेल त्या मुलानें व इतर

सर्व मुलांनीं वानरें उड्या मारतांना ज्या स्थितींत रहातात त्या स्थितींत राहून पकडापकडी करावयाची असते. राज्य असणारानें एकाद्या मुलास मारलें म्हणजे त्याचे वरील राज्य जाऊन मारलेल्या मुलावर राज्य येतें व खेळ पूर्वीप्रमाणेंच चालू राहतो. खेळ नं. १६ ते १९ पर्यंतच्या खेळांत मुलांना श्रम जास्त पडतात म्हणून हे खेळ फार वेळ खेळवूं नये.

पकडापकडी [उभ्यानें] (खेळ नं. ६७)—हा खेळ मोकळ्या मैदानांत खेळतां येतो. खेळण्यासाठीं मुलांची संख्या १५ तें ३० पर्यंत असावी. मुलांच्या संख्येच्या मानानें जमिनीवर पाण्यानें अथवा चुन्यानें वर्तुळ काढावें. नंतर खेळणारीं मुलें वर्तुळांत उभीं करावीं व राज्य कोणावर द्यावयाचें तें ठरवून राज्य घेणाऱ्या मुलांस वर्तुळाचे मध्यभागीं उभें करावें. नंतर शिक्षकानें खेळ सुरू करण्याची शिटी वाजवावी.

शिटी होतांच राज्य घेणाऱ्या मुलानें वर्तुळांत असलेल्या मुलांपैकीं,एखाद्या मुलांस धरण्यासाठीं धांवत जावें. वर्तुळांतील मुलांनींहि स्वतःच्या बचावासाठीं वर्तुळांत धावावें. वर्तुळाचे बाहेर जाऊं नये. बाहेर जाईल त्यास बाद समजावा. याप्रमाणें चाललें असतां राज्य घेणाऱ्या मुलानें चित्र नं. २४७ प्रमाणें वर्तुळांतील एकाद्या मुलास शिवावें. राज्य घेणारा मुलगा ज्यास धरील त्यानें मध्यें विसावा न घेतां तावडतोब दुसऱ्या मुलांस पकडण्यासाठीं धांवत जावें व प्रथम राज्य असलेल्या मुलानें इतर मुलांबरोबर खेळांत सामील व्हावें. याप्रमाणें एकानें दुसऱ्यास, दुसऱ्यानें तिसऱ्यास पकडून खेळावें.

सूचना—हा खेळ खेळतांना मुलांना फार मौज वाटते. त्यामुळें तीं आपणांवर राज्य यावें आणि दुसऱ्यास पकडण्यास मिळावें म्हणून मुद्दाम मार खातात व अशारीतीनें वारंवार राज्य घेतात. त्यामुळें इतर मुलांस खेळण्यास मिळत नाहीं, म्हणून शिक्षकानें ह्या गोष्टीकडे नजर ठेऊन सर्वांना सारखें खेळण्यास मिळेल अशी व्यवस्था करावी.



खेळ नं. ६७ चित्र नं. २४७

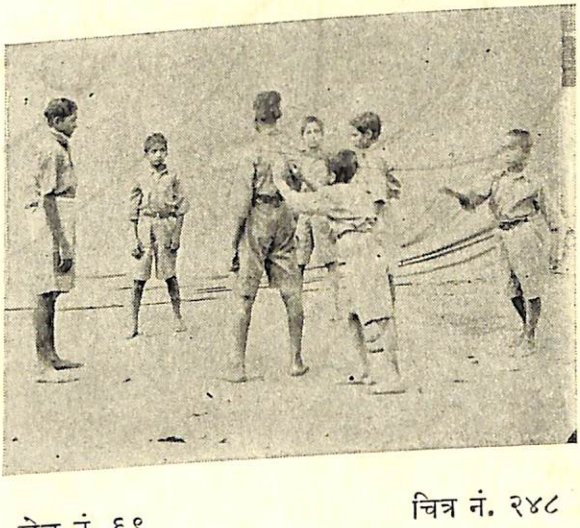
जपानी शिवाशिवी.

जपानी शिवाशिवी (खेळ नं. ६८)—शाळेंतील मोठ्या वर्गांत अथवा मैदानांत हा खेळ खेळतां येतो. विद्यार्थ्यांची संख्या ३० असावी. मुलांच्या संख्येच्या मानानें जमिनीवर वर्तुळ काढावें आणि त्या वर्तुळांत खेळणाऱ्या मुलांस उभें करावें. राज्य कोणावर द्यावयाचें तें ठरवावें. ज्यानें राज्य घेतलें असेल त्यानें स्वतःचा उजवा हात कमरेवर ठेऊन वर्तुळाच्या मध्यभागीं उभें रहावें.

शिक्षकानें खेळ सुरू करण्याची शिटी वाजवावी. शिटी होतांच राज्य घेतलेल्या मुलानें इतर मुलांस पकडण्यासाठीं धांवावें. इतर मुलांनीं स्वतःच्या बचावासाठीं वर्तुळांत धांवावें. वर्तुळाच्या बाहेर कोणीहि जाऊं नये. अशा रीतीनें धांवत असतां राज्य घेणाऱ्या मुलानें एखाद्या मुलास मारलें तर त्या मुलावर राज्य येतें. नवीन राज्य येणाऱ्या मुलांचे अंगावर ज्या ठिकाणीं मारलें असेल त्या ठिकाणावर त्यानें आपला डावा हात ठेऊन तो न उचलतां वर्तुळांतील इतर मुलांस मारण्यास धांवावें.

उभा खोखो.

उभा खोखो (खेळ नं. ६९)—मैदानांत मुलांच्या संख्येच्या मानानें एक वर्तुळ काढावें. त्या वर्तुळाचे मध्यबिंदुपासूनच बाहेरचे अंगास एक दुसरें वर्तुळ काढावें. पहिल्या आंतले वर्तुळाचे व्यासापेक्षां बाहेरचे वर्तुळाचा व्यास १२ फूट जास्त असावा. आंतल्या वर्तुळाचे परिधावर दोन मुलांखेरीज बाकीच्या मुलांस चित्र नं. २४८ प्रमाणें वर्तुळाचे आंतले बाजूस तोंडें करून उभ करावें. एका मुलांवर राज्य द्यावें व दुसरा मुलगा पळणारा करावा.



खेळ नं. ६९ चित्र नं. २४८

या दोघांस बाहेरचे वर्तुळाचे आंत व आंतले वर्तुळाचें बाहेर एकमेकांपासून १०फूटाचे अंतरावर उभें करावें. नंतर शिटी वाजवून खेळास सुरवात करावी. राज्य असणाऱ्या मुलानें पळणाऱ्या मुलास धरण्याचा प्रयत्न करवा. राज्य असलेला मुलगा धरण्यास जवळ आला असें वाटलें तर पळणारानें चित्र नं. २४८ प्रमाणें एखाद्या मुलास मागून 'खो' द्यावा. खो मिळतांच खो मिळालेल्या मुलानें धांवावें व खो देणारानें त्याचे जागीं उभें रहावें. पळणाऱ्या व धरणाऱ्या मुलांनीं आंतल्या वर्तुळाचे बाहेरूनच धांवावयाचें असतें त्यांनीं बाहेरील वर्तुळाचे बाहेर जाऊं नये. याप्रमाणें खो वर खो देऊन खेळावें. म्हणजे राज्य असणारा मुलगा दमतो. राज्य असणाऱ्या मुलानें कोणास मारलें तर त्याचेवर राज्य येतें व राज्य असणारा मुलगा पळणारा होतो. राज्य असलेला मुलगा जास्त दमला आहे असें वाटलें तर त्यास वर्तुळावर उभें करून दुसऱ्या मुलावर शिक्षकानें राज्य द्यावें व खेळ चालू ठेवावा.

थाप फेरी.

थाप फेरी (खेळ नं. ७०)—हा खेळ शाळेंतील मोठ्या वर्गांत अथवा मोकळ्या मैदानांत खेळतां येतो. मुलांची संख्या ३० पर्यंत असावी. मुलांच्या संख्येच्या मानानें शिक्षकानें एक वर्तुळ काढावें. नंतर राज्य कोणावर द्यावयाचें तें ठरवावें आणि राज्य घेणाराशिवाय बाकीचीं सर्व मुलें वर्तुळाच्या परिघावर सारख्या अंतरानें उभीं करावीं. राज्य घेणाऱ्या मुलास वर्तुळाच्या बाहेर मुलांच्या मागें उभा करावा व खेळतांना मुलांनीं फार लांब जाऊं नये म्हणून बाहेरील हद्दरेषा ठरवून द्यावी. नंतर खेळ सुरू करण्याची शिटी शिक्षकानें वाजवावी.

शिटी होतांच बाहेरच्या मुलानें धांवतधांवत वर्तुळाच्या भोंवतीं फिरावें व फिरतां फिरतां एखाद्या मुलाच्या पाठीवर थाप मारावी. चित्र नं. २४९ प्रमाणें पूर्वीच्या उलट दिशेनें धांवण्यास



खेळ नं. ७०

चित्र नं. २४९

सुरवात करावी. राज्य घेणारानें ज्याच्या पाठीवर थाप मारली असेल त्यानें राज्य घेणाराच्या विरूद्ध बाजूनें धांवून फेरी पूर्ण करावी. दोघांपैकीं अगोदर ज्याची फेरी पूर्ण होईल त्यानें रिकाम्या जागेवर येऊन उभें रहावें. पहिल्यानें जागा मिळविल्यामुळें मागून येणारास जागा मिळत नाहीं. तेव्हां जागा न मिळाल्यामुळें त्यानें पुन्हा वर्तुळा सभोंवतीं फेरी घालण्यास धांवत जावें. व दुसऱ्या मुलास थाप मारावी. दोघांनां वर सांगितल्याप्रमाणें फेरी फिरावी ज्याची फेरी अगोदर पुरी होईल त्यानें रिकाम्या जागीं जाऊन उभें रहावें व मागाहून आलेल्यानें फेरी फिरण्यास जावें. याप्रमाणें शिक्षकानें हा खेळ वीस मिनिटें खेळवून घ्यावा.

टीप—कित्येक ठिकाणीं राज्य घेणारा दुसऱ्यास थाप मारल्यावर दिशा न बदलतां व तोंड न फिरवतां तसांच पुढें धावत जातो व त्यानें ज्याला थाप मारली असेल तो मात्र त्याच्या विरुद्ध दिशेला जाऊन फेर फिरतो. अशा रीतीनें हा खेळ खेळतात.

थाप मारल्यावर दोघे एकमेकाच्या विरुद्ध दिशांला गेले म्हणजे अर्ध्या रस्त्यांत ते जेव्हां एकमेकाला ओलांडून पलीकडे जातात त्यावेळेस दोघे एकमेकाच्या हातांत हात मिळवून आपापसांत सलाम करून नंतर धांवत जातात व दोघांपैकीं एकजण रिकामी जागा घेतो. या खेळास रामरामाचा खेळ म्हणतात.

वाटमार.

वाटमार (खेळ नं. ७१)—हा खेळ मोकळ्या मैदानांत खेळावा. पन्नास फूट अंतरावर दोन समांतर रेघा काढाव्या. दोन रेघा मधील जागेंत एक लहान वर्तुळ काढावे व त्या वर्तुळावर राज्य दिलेल्या मुलास 'वाटमाऱ्या' म्हणून उभें करावें. दोन्ही बाजूंच्या रेघांचे बाहेर मुलांचे दोन भाग करून त्यांना उभें करावें. नंतर खेळ सुरू करण्यासाठीं शिक्षकानें शिटी वाजवावी. शिटी नंतर दोन्ही बाजूंच्या मुलांनीं समोरच्या बाजूस वाटमाऱ्यास चुकवून जावे. वाटमाऱ्यानें वर्तुळाचे बाहेर येऊन दोन रेघेच्या मध्यभागीं असलेल्या मुलांपैकीं जितक्या मुलांस शिवतां येईल तितक्या मुलांस शिवावें. ज्या मुलांस वाटमाऱ्या शिवेल ती खेळांतून बाद होतात. एका बाजूनें दुसऱ्या बाजूस जाणाऱ्या मुलांपैकीं कोणीहि वाटमाऱ्या धरावयास आला म्हणून तोंड फिरवून परत आपले बाजूस जाऊं नये. तसें केलें तर तोंड फिरवून परत जाणारा मुलगा खेळांतून बाद होतो.

चुकलास का? नाहीं चुकलों.

चुकलास का? नाहीं चुकलों (खेळ नं. ७२)—शाळेंतील मोठ्या वर्गांत अथवा मैदानांत हा खेळ खेळतां येतो. मुलांचे संख्येच्या मानानें एक वर्तुळ जमिनीवर काढून



खेळ नं. ७२ चित्र नं. २५०

त्याचे परिघावर चित्र नं. २५० प्रमाणें मुलांस एकमेकाचे हात धरून उभें करावें. नंतर एका मलावर राज्य देऊन दुसऱ्या एका मुलास पळणारा करावें. खेळ सुरू करण्यासाठीं शिक्षकानें शिटी वाजवावी. पळणाऱ्या मुलानें 'चुकलास का ?' असें म्हणत चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मुलांचे हाताखालून आंत बाहर धांवावें. धांवणारा मुलगा ज्या रस्त्यानें जाईल त्याच रस्त्यानें धरणाऱ्या मुलानें 'चुकलों नाहीं' असें म्हणत धांवावें. धांवणाऱ्या मुलास धरणारानें पकडलें तर धावणारा मुलगा धरणारा होतो व धरणारा मुलगा धांवणारा होतो. धरणारा मुलगा धावणाऱ्या मुलाचे मागून बरोबर त्याच रस्त्यानें जातो आहे किंवा नाहीं तें शिक्षकानें पहावें. धरणारा मुलगा रस्ता चुकला तर त्यास थांबवून पुनः खळ सुरू करावा. पळणारा व धरणारा मुलगा दमला असें वाटलें तर शिक्षकानें त्यांस वर्तुळावर उभें करून दुसऱ्या दोन मुलांस वर्तुळावरून काढून पुनः वरप्रमाणें खळ सुरू करावा.

अदलाबदल.

अदलाबदल (खेळ नं. ७३)—मुलांच्या संख्येच्या मानानें मैदानावर एक वर्तुळ काढावें व त्यावर एका मुलाशिवाय बाकीच्या सर्व मुलांस चित्र नं. २५१ प्रमाणें वर्तुळाचे आंतले बाजूस तोंडें करून उभें करावें. एका मुलास बाजूस ठेविलें असेल त्याचेवर राज्य देऊन त्यास वर्तुळाचे मध्यभागीं उभें करावें. नंतर वर्तुळाचे परिधावर उभें असलेल्या मुलांजवळून शिक्षकानें क्रमांक मोजवावे. प्रत्येक मुलानें आपला क्रमांक मनांत ठेवावा. नंतर खेळ सुरू करण्याची शिटी वाजवून शिक्षकानें दोन अंक (समोरासमोर वतुळावर उभे असलेल्या मुलांचे) उच्चारावे. ते अंक ऐकतांच त्या अंकांच्या मुलांनीं आपल्या जागा सोडून समोरच्या मुलाचे जागीं जाण्यासाठीं धांवावें. जागा बदलणाऱ्या मुलांच्या जागा रिकाम्या



चित्र नं. २५१

खेळ नं. ७३

झाल्या आहेत असें पाहून त्यांपैकीं एखाद्या जागेवर ती रिकामी आहे तोंपर्यंत राज्य असणाऱ्या मुलानें जाऊन उभें राहावें. राज्य असणारा उभा राहिल्यानें ज्या मुलास उभें राहण्यास रिकामी जागा रहाणार नाहीं त्याचेवर राज्य येतें. नवीन राज्य येणाऱ्या मुलाचा जो क्रमांक असेल तोच त्याचे जागीं जाऊन उभें राहाणाऱ्या मुलाचा क्रमांक समजावा. नंतर पुनः दोन क्रमांक बोलून शिक्षकानें जागेची अदलाबदल करण्याची सूचना द्यावी. राज्य असलेल्या मुलानें रिकामी जागा असेल तेथें जाऊन उभें राहण्याचा प्रयत्न करावा. रिकाम्या जागीं उभें राहीपर्यंत त्याचेवर राज्य रहाते. याप्रमाणें पुनः पुनः क्रमांक बोलून शिक्षकानें खेळ चालू ठेवावा.

हल्लेचक्कर.

हल्लेचक्कर (खेळ नं. ७४)—खेळण्याचे जागीं एक मोठें वर्तुळ काढून त्याचे परिघावर सर्व मुलांस तिरपे चित्र नं. २५२ प्रमाणें उभें करावें. प्रत्येक मुलाचे तोंडापुढें पुढील मुलाची पाठ येईल असें उभें करावें. प्रत्येक मुलांचे मध्यें ६ फूट अंतर राहील इतकें मोठें वर्तुळ काढावें. नंतर खेळ सुरू करण्याची शिटी होतांच सर्व मुलांनीं परिघावरून एकाच दिशेनें धांवून आपले पुढील मुलास धरण्याचा प्रयत्न करावा. जीं मुलें धरलीं जातील तीं बाद समजावीं. याप्रमाणें धरण्याचा प्रयत्न चालू असतां शिक्षकानें मध्येंच शिटी वाजवावी. शिटी वाजतांच सर्व मलांनीं एकदम थांबून उलट दिशेस तोंड करावें व पुनः परिघावरून उलट बाजूनें धावून आपले पुढील गड्यास धरण्याचा प्रयत्न करावा. धरलीं गेलेलीं मुलें खेळांतून बाद होतात. वरप्रमाणें पुनः पुनः शिटी वाजवून शिक्षकानें मुलांचा धावण्याची दिशा बदलावी. शेवटीं जो मुलगा शिलक राहील तो जिंकला असें समजावें.



खेळ नं. ७४ चित्र नं. २५२

उलटी पकडापकडी.

उलटी पकडापकडी (खेळ नं. ७५)—मुलांच्या संख्येच्या मानानें एक वर्तुळ काढावें. नंतर एका मुलावर राज्य देऊन त्यास व इतर मुलांस चित्र नं. २५३ प्रमाणें वर्तुळांत उभें करावें. शिक्षकानें खेळ सुरू करण्याची शिटी वाजविली कीं राज्य असणाऱ्या मुलानें पाठीचे बाजूकडे उलट चालत जाऊन एखाद्या मुलास धरावें. ज्या मुलास तो धरील त्यावर राज्य येतें व मूळ राज्य असलेला (धरणारा) मुलगा खेळांत इतर मुलांबरोबर सामील होतो. या खेळांत पाठीकडे उलट चालत अगर धांवत जाऊन एखाद्या मुलास धरावयाचें असतें. समोरचे बाजूनें जाऊन धरावयाचें नसतें.



खेळ नं. ७५ चित्र नं. २५३

चक्कीवाला.

चक्कीवाला (खेळ नं. ७६)—मुलांचे संख्येप्रमाणें एक मोठें वर्तुळ जमिनीवर काढावें. दोन दोन मुलांच्या जोड्या करून त्यांस चित्र नं. २५४ प्रमाणें वर्तुळाचे बाहेरचे अंगास उभें करावें. प्रत्येक जोडींतील मुलांनीं एक-मेकाचें हात धरावे. नंतर शिक्षकानें शिटी वाजवून खेळ सुरूं करावा. वर्तुळाचे परिघाचे बाहेरून मुलांनीं प्रत्येक जोडीमधील अंतर कायम ठेऊन सावकाश धांवावें. वर्तुळाचे मध्यभागीं एका मुलावर राज्य देऊन त्यास 'चक्कीवाला' म्हणून उभें करावें. बाहेरचीं मुलें, धांवत असतांना मधील चक्कीवाल्यानें 'पीठ भरा' असें मोठ्यानें सांगावें. हे शब्द ऐकतांच प्रत्येक जोडींतील आंतले बाजूचे मुलानें जोडीदाराचा हात सोडून कमरेंतून वाकून जोरानें पुढें धांवावें व पुढील जोडींतील बाहेरचे मुलाचा डावा हात आपले उजवे हातानें धरून धांवत रहावें. मागील मुलें पुढील जोडींतील बाहेरचे मुलाचा हात धरण्यास जातात त्यावेळीं चक्की-वाल्यानें संधि साधून एखाद्या बाहेरचे मुलाचा डावा हात धरावा. याप्रमाणें होत गेल्यानें शेवटीं एका मुलास जोडी-दार मिळण्याचा रहातो म्हणून त्याचे-वर राज्य येऊन तो चक्कीवाला होतो. नंतर वरप्रमाणें पुनः खेळ सुरूं करावा. दोन दोन जोड्यांमधील अतर निदान सहा फूटांचें तरी ठेवावें.



खेळ नं. ७६ चित्र नं. २५४

रणसारंग.

रणसारंग (खेळ नं. ७७)—मुलांच्या संख्येप्रमाणें जमिनीवर वर्तुळ काढावें. नंतर खेळणारीं मुलें वतुर्ळांत उभीं करावीं. प्रत्येक मुलानें आपले हात आपले पाठीकडे नेऊन

उजवे हातानें डावे हाताचें मनगट धरावें. नंतर शिक्षकानें खेळ सुरूं करण्याची शिटी वाजवावी. प्रत्येक मुलानें आपले पाठीकडील मनगट धरणारा हात न सोडतां दुसऱ्या मुलांस धक्के मारून वर्तुळाचे बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करावा. बाहेर गेलेलीं मुलें व मनगटांची पकड सोडणारीं मुलें खेळांतून बाद होतात. या ढकलाढकलींत जो मुलगा शेवटीं वर्तुळांत टिकून रहातो तो विजयी झाला असें समजावें.

रिंगणखेंच.

रिंगणखेंच (खेळ न. ७८)—मुलांच्या संख्येच्या मानानें एक वर्तुळ जमिनीवर काढावें व त्या वर्तुळाच्या परिघाचे बाहेर चित्र नं. २५५ प्रमाणें कमेकांचे हात धरून मुलांस उभें करावें. नंतर खेळ सुरूं करण्याची शिटी वाजतांच मुलांनीं हात न सोडतां जवळच्या मुलास वर्तुळाचे आंत ढकलण्याचा प्रयत्न करावा. जो मुलगा वर्तुळांत जाईल तो खेळांतून बाद होतो. ठरलेल्या वेळा नंतर जीं मुलें वर्तुळाबाहेर शिल्लक राहतील तीं जिंकलीं असें समजावें.



खेळ नं. ७८ चित्र नं. २५५

किल्लेफोड.

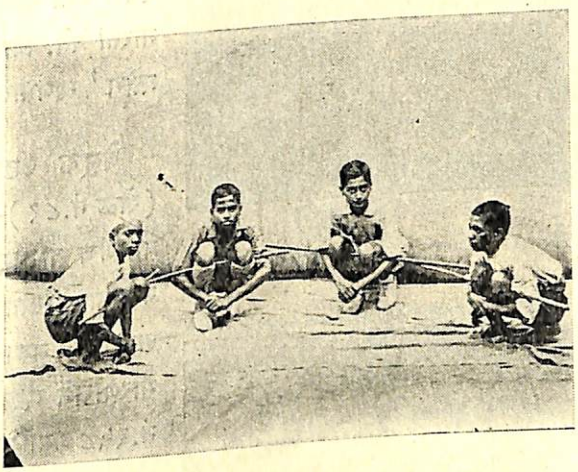
किल्लेफोड (खेळ नं. ७९)—खेळणाऱ्या मुलांचे दोन गट करावे. एका गटांतील मुलांनीं जमिनीवर एक वर्तुळ काढून त्याचे परिघावर एकमेकांचे हात मजबूत धरून उभें रहावें. तसेंच त्याच गटांतील एका मुलास वर्तुळाचे मध्यभागीं एक निशाण धरून उभें करावें दुसरें गटांतील मुलांनीं वर्तुळाचे बाहेर उभें रहावें. खेळ सुरूं करण्याची शिटी होतांच बाहेर असलेल्या मुलांनीं दुसरे गटांतील मुलांची साखळी तोडून आंत घुसण्याचा व आंत

जाऊन मधील मुलाच्या हातांतील निशाण घेण्याचा प्रयत्न करावा. निशाण ताब्यांत घेतलें तर त्यावर हल्ला करणारा पक्ष विजयी झाला असें समजावें.

कोंबड्याची झुंज.

कोंबड्याची झुंज (खेळ नं. ८०)— मुलांच्या संख्येच्या मानानें खेळण्याचे जागेवर एक वर्तुळ काढावें. नंतर सर्व मुलांनीं गुडघ्यांचे खालून काठ्या घालून चित्र नं. २५६ प्रमाणें वर्तुळाचे आंत बसावें. खेळ सुरू करण्याची शिटी वाजतांच सर्व मुलांनीं कोंबड्यासारखें उड्या मारीत दुसऱ्या मुलांस त्यांचे काठींत काठी अडकवून अगर त्यांस धक्का देऊन पाडण्याचा प्रयत्न करावा. जो मुलगा पडेल तो खेळांतून बाद होतो. शेवटीं पडल्याशिवाय राहील तो मुलगा विजयी होतो.

मुलांचे दोन संघ करून हा खेळ खेळतां येतो. निरनिराळ्या संघांचीं मुलें ओळखूं येण्यासाठीं त्यांस निरनिराळ्या रंगाच्या टोप्या द्याव्या. ठरलेल्या वेळांत ज्या संघाचीं जास्त मुलें पडल्याशिवाय रहातील तो संघ जिंकला असें समजावें.



चित्र नं. २५६

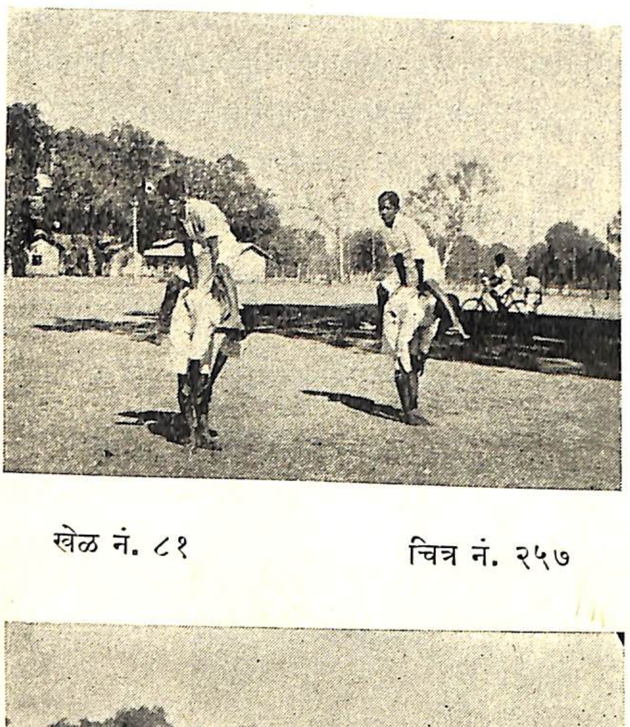
खेळ नं. ८०

बेडूकउड्या.

बेडूकउड्या प्रकार १ ला (खेळ नं.८१)— खेळाच्या मैदानांवर मुलांच्या संख्येच्या मानानें २–३ रेघा समान्तर काढाव्या. दोन रेघांत सहा फुटांचें अंतर ठेवावें. या रेघांवर मुलांस, त्यांचे तीन भाग करून एका मागें एक, दोन मुलांचे मध्यें सहा फूट अंतर ठेऊन उभें करावें. नंतर प्रत्येक ओळींतील सर्वांत मागील मुलाशिवाय इतर सर्व मुलांनीं कमरेंतून वांकून व पायांच्या

गुडघ्यावर हात ठेऊन उभें रहावें. नंतर खेळ सुरूं होण्याची शिटी होतांच प्रत्येक ओळींतील मागील मुलांनीं आपापल्या पुढील वांकलेल्या मुलाचे पाठीवर दोन हात ठेऊन चित्र नं. २५७ प्रमाणें उड्या मारून पलीकडे जावें. या क्रमानें जीं मुलें मागें शेवटचीं होतील त्यानीं क्रमाक्रमानें सरळ उभें राहून आपले पुढील ओळींत उभें असलेल्या मुलांवरून उड्या मारून पुढें जावें व तेथें पुनः ओणवें होऊन उभें रहावें. याप्रमाणें सर्व मुलांनीं उड्या मारल्या म्हणजे खेळ थांबवावा.

चित्र नं. २५७ मध्यें डोकें व ढुंगण यांचे बाजूनें पाय नेऊन उडी मारलेली दाखविली आहे. पण हा प्रकार वर सांगितल्यापेक्षां कठीण आहे. ढुंगणाचे बाजूनें येऊन व उभें असलेल्या मुलाच्या दोन्ही कुशींचे बाजूनें पाय नेऊन उडी मारणें सोपें आहे. मात्र त्याप्रमाणें करतांना पाय चित्र नं. २५७ पेक्षां कमी रुंद करून उडी मारतां येते. त्यास इंग्रजीत '**लीप फ्रॉग**' म्हणतात.



खेळ नं. ८१ चित्र नं. २५७

बेडूक उड्या प्रकार २ रा (खेळ नं.८१)—पहिल्या प्रकाराप्रमाणेंच या प्रकारांत उड्या मारावयाच्या असतात. पण यांत ओणवें झालेल्या मुलाचे पाठीवर उडी मारणारानें एकच हात ठेऊन चित्र नं.२५८ प्रमाणें उड्या मारावयाच्या असतात.



खेळ नं. ८२ चित्र नं. २५८

बेडूक उड्या प्रकार ३ रा (खेळ न. ८३)—हा प्रकार फार कठीण आहे. यांत चित्र नं. २५९ प्रमाणें ओणव्या मुलांचे पाठीवर हात न टेकतां अंतराळीं, आधार घेतल्या शिवाय उड्या मारावयाच्या असतात.



खेळ नं. ८३ चित्र नं. २५९

सूरमासा.

सूरमासा (खेळ नं. ८४)—खेळणाऱ्या मुलांचे संख्येप्रमाणें दोन किंवा अधिक गट करावें व त्यांस चित्र नं. २६० प्रमाणें दोन गटांचे मध्यें ३ फूटांचें अंतर ठेऊन ओळींत उभे करावें. नंतर प्रत्येक मुलानें दोन पायांमध्यें १॥ फुटांचें अंतर राहील अशा रीतीनें पाय रुंद करून उभें रहावें. खेळ सुरू करण्याची शिटी होतांच प्रत्येक ओळींतील पहिल्या मुलानें मागें तोंड फिरवून व मागच्या मुलाचे पायांत आपलें

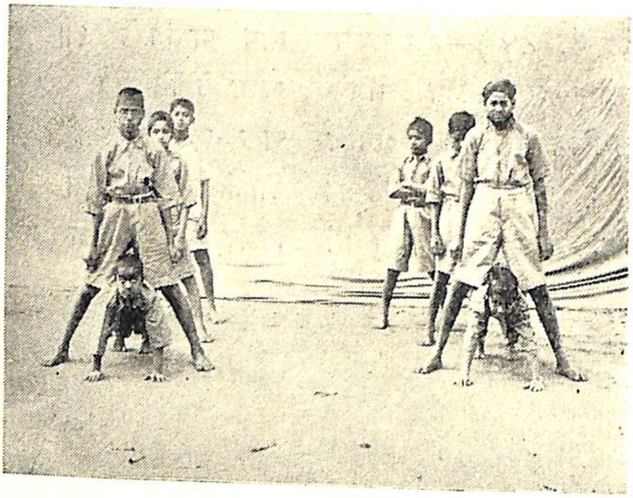


खेळ नं. ८४ चित्र नं. २६०

डोकें घालून हात व पाय यांजवर रांगत रांगत ओळींतील सर्व मुलांचे पायांमधून मागें जावें. शेवटच्या मुलाचे पायांतून बाहेर निघाल्यावर तोंड फिरवून त्याचे मागें पाय रुंद ठेऊन उभें रहावें. ज्या गटांतलि शेवटचा मुलगा वरप्रमाणें पायां मधून रांगत जाऊन इतरांच्या अगोदर मागें जाऊन उभा राहील तो गट जिंकला असें समजावें.

उलटा सूरमासा.

उलटा सूरमासा (खेळ नं. ८५)—वरील खेळांत सांगितल्याप्रमाणें प्रत्येक गटांतील मुलांनीं एकमेकांच्या मागें पाय रुंद करून उभें राहावें. खेळ सुरू करण्याची शिटी होतांच प्रत्येक गटांतील पहिल्या मुलानें तोंड न फिरवितां वांकून जमिनीवर हात टेकावे व दोन्ही पाय चित्र नं. २६१ प्रमाणें मागील मुलाचे पायांमध्यें घालावे व नंतर हात व पाय यांचे आधारावर मागें सरकत सरकत सर्व मुलांचे पायांमधून जाऊन व मागें निघाल्या-नंतर पाय रुंद करून ओळीचे मागें उभें रहावें. ज्या गटांतील शेवटचा मुलगा मागें जाऊन प्रथम उभा राहील तो गट जिंकला असें समजावें.



खेळ नं. ८५ चित्र नं. २६१

मासोळी.

मासोळी (खेळ नं. ८६)—चित्र नं. २६२ प्रमाणें सर्व गटांतील मुलांनीं पाय रुंद करून उभें रहावें. प्रत्येक गटांतील पहिल्या मुलाचे उजवे हातांत एक एक चेंडू द्यावा. खेळ सुरू करण्याची शिटी होतांच पुढील मुलांनीं वांकून स्वतःचे पायांखालून चेंडू



खेळ नं. ८६ चित्र नं. २६२

मागचे मुलाचे हातांत द्यावा. याप्रमाणें चेंडू शेवटचे मुलाचे हातांत गेला कीं त्यानें उजवे हातांत चेंडू घेऊन खालीं बसावें व आपले पुढील मुलाचे पायांखालून हात व पाय यांवर रांगत रांगत चित्र नं. २६३ प्रमाणें पुढील मुलाचे पुढें येऊन उभें रहावें. ज्या गटांतील मुलगा प्रथम पुढें येऊन उभा राहील तो गट जिंकला असें समजावें.

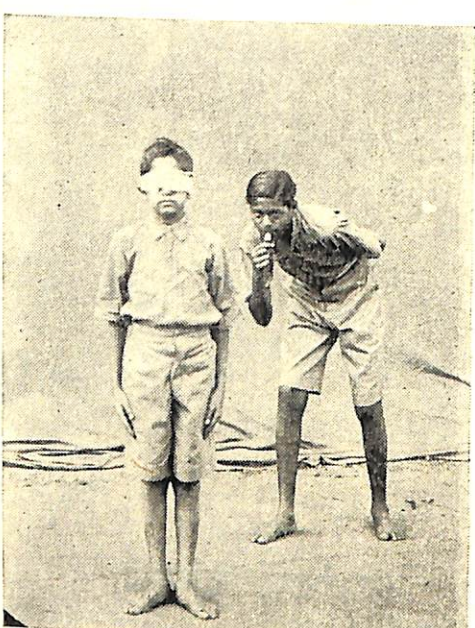


खेळ नं. ८६ चित्र नं. २६३

आंधळें वांसरूं.

आंधळें वासरूं (खेळ नं. ८७)— खेळण्याच्या जागेवर ८ फुट व्यासाचें एक वर्तुळ काढावें. खेळणाऱ्या मुलांचे दोन संघ करावे. नेहमींच्या पद्धतीप्रमाणें कोणत्या संघा-

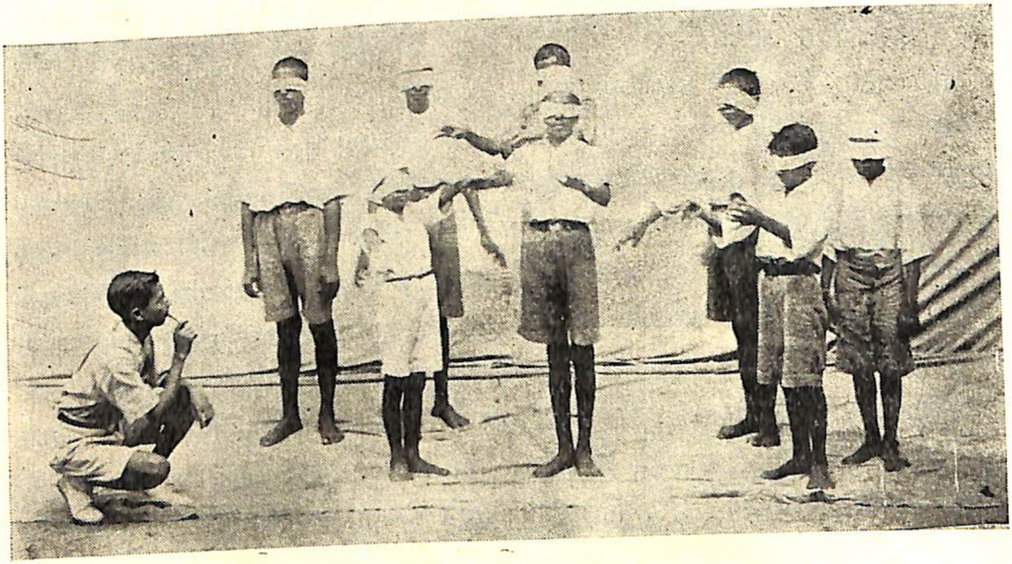
वर डाव घ्यावयाचा तें ठरवावें. ज्या संघावर डाव दिला असेल त्या संघांतील एका मुलाचे डोळे बांधून त्यास वर्तुळांत उभें करावें व दुसरे संघांतील एका मुलाचे हातांत शिटी देऊन त्यासहि चित्र नं. २६४ प्रमाणें त्याच वर्तुळांत उभें करावें. खेळ सुरू करण्याची शिटी झाली म्हणजे वर्तुळांत असलेल्या शिटी-वाल्या मुलानें डोक्यास रुमाल बांधलेल्या मुलाचे मागें जाऊन शिटी वाजवावी. शिटीच्या आवाजावर आंधळ्या मुलानें शिटी-वाल्यास धरण्याचा प्रयत्न करावा. शिटी-वाल्यानें वर्तुळाचे बाहेर जाऊं नये. गेला तर तो बाद होतो. शिटीवाला मारला गेला अगर वर्तुळाचे बाहेर गेल्यामुळें बाद झाला तर त्याचे संघांतील दुसऱ्या एका मुलास वर्तुळांत शिटी देऊन उभें करावें. डोळे बांध-लेला मुलगा वर्तुळाचे बाहेर गेला तर त्यास शिक्षकानें वर्तुळांत आणून उभें करावें व पुनः खेळ सुरू करावा. शिटीवाल्यानें पुनः पुनः शिटी वाजवून, आपण कोठें आहोंत तें आंधळ्या मुलास कळवावयाचें असतें व तो मुलगा त्याचे बाजूस धरावयास आला तर त्यांस चुकवून वर्तुळांत दुसरे बाजूस उभें रहावयाचें असतें. तीन मिनिटांत शिटीवाला धरला गेला नाहीं तर आंधळ्या मुलाचे डोळे सोडावे आणि त्याचे पक्षांतील दुसऱ्या मुलाचे डोळे बांधून त्यास वर्तुळांत उभें करावें व खेळ सुरू करावा. याप्र-माणें ठरलेल्या मुदती मध्यें कोणत्या पक्षाचे किती गडी बाद झाले व किती शिल्लक राहिले त्यावरून कोणता पक्ष विजयी झाला तें ठरवावें.



खेळ नं. ८७ चित्र नं. २६४

आंधळीं वासरें.

आंधळीं वासरें (खेळ नं. ८८)—मुलांच्या संख्येच्या मानानें एक मोठें वर्तुळ काढावें. नंतर सर्व मुलांचे डोळे रुमालांनीं नीट बांधून त्यांस त्या वर्तुळांत नेऊन चित्र नं. २६५ प्रमाणें उभें करावें. नंतर शिक्षकानें त्याच चित्रांत दाखविल्या प्रमाणें बसून शिटी वाजवावी. शिटीच्या अवाजावरून आंधळ्या मुलांनीं शिक्षकास धरण्याचा प्रयत्न करावा. शिक्षकानें आपला बचाव करावा. या खेळांत शिक्षकाचे ऐवजीं आंधळीं मुलें त्यांचेपैकींच दुसऱ्या आंधळ्या मुलांस पकडतात. त्यामुळें प्रेक्षकांत हंसाहंसी सुरू होते. इतक्यांत दुसरीकडे गेलेल्या शिक्षकानें पुनः शिटी वाजवावी. याप्रमाणें शिक्षकास पकडेपर्यंत अथवा ठरलेली वेळेची यत्ता पुरी होई पर्यंत हा खेळ चालतो. आंधळ्या मुलांपैकीं मुलें वर्तुळाचे बाहेर गेल्यास दुसऱ्या कोणी तरी पुनः त्यास वर्तुळांत आणून उभें करावें. शिटी वाजविणारा धरला गेला अथवा ठरलेला वेळ झाला म्हणजे खेळ संपतो.



खेळ नं. ८८ चित्र नं. २६५

अस्वल व मदारी.

अस्वल व मदारी (खेळ नं. ८९)—मुलांचे दोन गट करावे. खेळाचे मैदानावर आठ फूट व्यासाचें एक वर्तुळ काढावें. वर्तुळाचे मध्यबिंदूवर एक मोठा (१ फूट लांबीचा) खिळा ठोकून त्यास एक दोरी चित्र नं. २६६ प्रमाणें बांधावी. नंतर एका संघावर

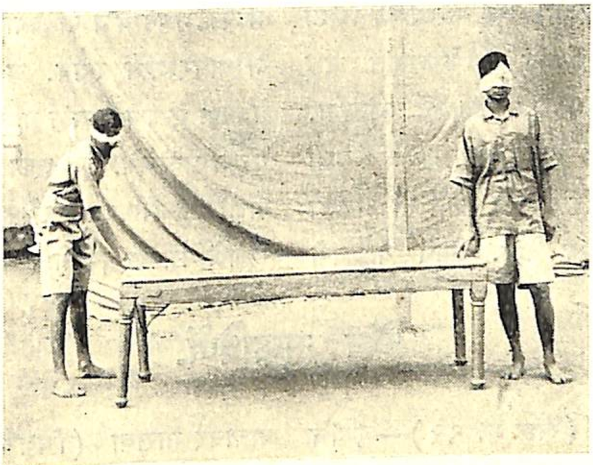


खेळ नं. ८९ चित्र नं. २६६

डाव द्यावा. डाव घेणाऱ्या संघांतील एका मुलाचे डोळे बांधून त्यास वर्तुळाचे परिघावर दोरी हातांत देऊन उभें करावें. व दुसरे संघांतील एका मुलाच्या हातांत एक डमरू (अगर टिनच्या डब्यांत ५–७ खडे टाकून तो बंद डबा) व दोरी देऊन त्यास वर्तुळाचे परिघावर उभें करावें. दोरी सैल न राहील अशा रीतीनें धरून मुलांनीं वर्तुळाचे परिघावर उभें रहावें. नंतर खेळ सुरू करण्याची शिटी शिक्षकानें वाजविली कीं डमरूवाल्या मुलानें (मदाऱ्यानें) डमरू वाजवून अवाज करावा व आंधळ्या मुलानें (अस्वलानें) त्या आवाजाचे दिशेनें वर्तुळावरून धांवून मदाऱ्यास धरण्याचा प्रयत्न करावा. दोरी सैल न करतां दोघांनीं धांवावयाचें असतें. अस्वलानें मदाऱ्यास धरलें तर, त्याचे पक्षांतील दुसरे मुलास मदारी म्हणून त्याचे जागीं उभें करावें व पुनः खेळ चालू करावा. तीन मिनिटांत अस्वलानें मदाऱ्यास धरलें नाहीं तर अस्वलाचे डोळे सोडून त्याचे जागीं त्याचे पक्षांतील दुसरे मुलारु डोळे बांधून उभें करावें. ठरलेल्या वेळांत दरेक पक्षाचे किती गडी बाकी आहेत व किती मारले गेले हें पाहून कोणता पक्ष विजयी झाला तें ठरवावें.

ससा व पारधी.

ससा व पारधी (खेळ नं. ९०)—दोन मुलांचे डोळे बांधून त्यांस एका मेजाचे दोन बाजूंस मेजावर उजवे हात टेऊन चित्र नं. २६७ प्रमाणें उभें करावें. नंतर एका मुलास ससा व एकास पारधी ठरवावें. शिक्षकानें शिटी वाजवून खेळ सुरू करावा. दोघांनीं आपापले हात मेजावरून न उचलतां ते मेजावरून सरकवीत, एकाच दिशेनें मेजाभोंवतीं धावावयाचें असतें. पारध्यानें सशास पकडलें तर दोघांचे डोळे सोडून दुसऱ्या दोघांस डोळे बांधून



खेळ नं. ९० चित्र नं. २६७

पुनः खेळ सुरूं करावा अथवा तीन मिनिटें पारध्यानें सशास धरलें नाहीं तर दोघांस थांबवून दुसरीं दोन मुलें त्यांचेजागीं उभीं करून पुनः खेळ सुरूं करावा.

वर्तुळांतील चेंडू.

वर्तुळांतील चेंडू (खेळ नं. ९१)—मुलांच्या संख्येच्या मानानें एक मोठें वर्तुळ खेळण्याच्या मैदानावर काढावें. एकाशिवाय सर्व मुलांस वर्तुळाचे परिघावर उभें करावें. प्रत्येक दोन मुलांत ८ फूटांचें अंतर असावें. राहिलेल्या एका मुलास वर्तुळाचे मध्यभागीं उभें करावें. नंतर वर्तुळावरील एका मुलाचे हातांत एक मोठा चेंडू चित्र नं. २६८



खेळ नं. ९१ चित्र नं. २६८

प्रमाणें द्यावा. नंतर खेळ सुरू करण्याची शिटी होतांच वर्तुळावरील ज्या मुलाचे हातांत चेंडू असेल त्यानें तो समोरील गड्याकडे टाकावा. याप्रमाणें टाकलेला चेंडू मधल्या मुलानें झेलला तर त्याचेवरील डाव जाऊन ज्यानें तो टाकला असेल त्याचेवर डाव येतो. त्यानें वर्तुळाचे मध्यें उभें रहावें व पहिल्या मुलानें त्याचे जागीं परिघावर उभें रहावें. चेंडू टाकावयाचा तो मधल्या मुलाचे हातांत न येईल इतक्या ऊंचीवरून टाकूं नये. पण एका बाजूस टाकतों आहे अशी हूल दाखवून दुसरे बाजूस चेंडू टाकावा. म्हणजे मधल्या मुलाचे हातांत चेंडू जात नाहीं.

चेंडू चुकविणें.

चेंडू चुकविणें (खेळ नं. ९२)—मुलांचे दोन सारखे संघ करावे. मैदानावर मुलांचे संख्येच्या मानानें एक वर्तुळ काढावें. नंतर एका संघांतील मुलें वर्तुळाचे परिघावर, प्रत्येक मुलांत दोन फुटाचें अंतर ठेऊन उभीं करावीं व दुसरे संघाचीं मुलें वर्तुळाचे आंत उभीं करावीं. वर्तुळावर उभा असलेल्या एका मुलाचे हातांत टेनिसचा अथवा चिंध्यांचा केलेला एक चेंडू द्यावा. नंतर खेळ सुरूं करण्याची शिटी होतांच हातांत चेंडू असलेल्या मुलानें तो आंतील मुलांपैकीं एखाद्या मुलाच्या गुडघ्याचे खालचे पायावर मारावा (चित्र नं. २६९). ज्यास चेंडू मारला असेल त्या मुलानें ऊंच उडी मारून चेंडू चुकवावा. चेंडू ज्या मुलास लागेल तो खेळांतून बाद होतो. चेंडू मुलास लागला नाहीं तर तो चेंडू वर्तुळाकार उभें असलेल्या मुलांपैकीं ज्याचे हातांत येईल त्यानें तो पुनः वर्तुळांतील एखाद्या मुलाचे गुडघ्याखालील पायाचे भागावर मारावा. ठरलेला वेळ झाला म्हणजे आंत उभें रहाणाऱ्या संघानें वर्तुळाचे परिघावर उभें रहावें, परिघावरील मुलांनीं



खेळ नं. ९२ चित्र नं. २६९

वर्तुळाचे आंत उभें रहावें व पुनः वरप्रमाणें खेळ सुरू करावा. ज्या संघाचीं मुलें कमीं बाद झालीं असतील तो संघ विजयी समजावा.

किल्ले हल्ला.

किल्ले हल्ला (खेळ नं. ९३)—शिक्षकानें मैदानांत मध्यभागीं उभें रहावें व खेळणाऱ्या मुलांस स्वतः पासून ५० फूट अंतरावर पाठवावें. नंतर शिक्षकानें उजवे हाताची मूठ पोकळ करून ती उजवे डोळ्यास दुर्बिणीप्रमाणें लावावी व डावा डोळा डाव्या हातानें झाकावा. (चित्र नं. २७०). नंतर खेळणाऱ्या सर्व मुलांस चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें पालथें निजण्यास सांगावें. सर्व मुलांचीं डोकीं शिक्षकाकडे असावीं. नंतर खेळ सुरू करण्याची शिटी वाजवावी. शिटी वाजतांच सर्व मुलांनीं आपले शरिराचा तोल हात व पायांचे पंजे यांजवर घेऊन जमिनीपासून शरीर वर उचलावें. नंतर तसेंच हातांवर चालत चालत शिक्षकाकडे यावें. शिक्षकाची दृष्टि आपल्याकडे नाहीं असें वाटेल तेव्हांच भुईबरोबर पुढें पुढें सरपटत यावें. शिक्षकाची दृष्टि आपलेकडे आली असें वाटतांच हातांवर चालण्याचें बंद करून स्थीर रहावें. जो मुलगा पुढें सरकतांना शिक्षकाचे नजरेस पडेल त्यास त्यानें नांव घेऊन बाद करावें. याउलट शिक्षकाची नजर चुकवून जो मुलगा शिक्षकास प्रथम शिवेल तो विजयी झाला असें समजावें.

किल्ल्यावर हल्ला करतांना पायदळाचे शिपायांस किल्ल्यावरील बंदुकांच्या गोळ्यांचा मारा चुकवून जावयाचें असतें, त्या क्रियेचें या खेळांत अनुकरण केलें आहे.

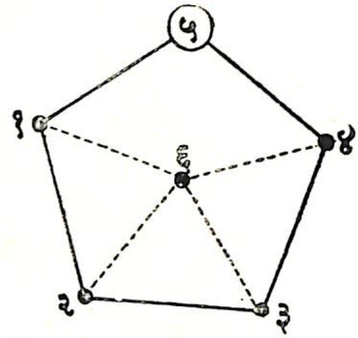


खेळ नं. ९३ चित्र नं. २७०

राउन्डर्स.

राउन्डर्स (खेळ नं. ९४)—या खेळासाठीं २० अगर २२ मुलें असावीं. मुलांचे दोन सारखे संघ करावे. या खेळासाठीं २ फूट लांबीचा जाड दांडू अगर लहान बॅट व एक

चेंडू असें सामान असावें. मैदानांत चित्र नं.२७१ प्रमाणें एक पंचकोन आखावा. प्रत्येक



खेळ नं. ९४

चित्र नं. २७१

बाजूची (१ तें २) लांबी १६ यार्ड असावी, चित्रांतील नं. १ चे ठिकाणीं २ फुट व्यासाचें एक वर्तुळ जमिनीवर काढावें. त्या वर्तुळांत चेंडू मारणारा उभा राहतो व चेंडू टाकणारा पंचकोनाचे मध्यभागीं उभा राहून (नं. ६) चेंडू टाकतो. २, ३, ४ व ५ या ठिकाणीं लहान वर्तुळ काढून खुणेसाठीं दगड ठेवावे अथवा लहान काठ्या पुरून उभ्या कराव्या. नेहमीं-प्रमाणें उन्हाळी पावसाळी करून संघांचे नाय-कांनीं कोणी चेंडू मारण्याची सुरवात करावी तें ठरवावें. नंतर १ या आकड्या जवळ चेंडू मारणाऱ्या संघांपैकीं एकानें दांडू एका हातांत धरून उभें राहावें व त्याचे पक्षांतील इतर मुलांनीं त्याचे मागें उभें राहावें. चेंडू फेकणारानें पंचकोनाचे मध्यभागीं (६ या आकड्यावर) उभें राहावें व त्याचे संघांतील मुलांनीं पंच-कोनाचे बाहेर चेंडू झेलण्यास उभें राहावें.

याप्रमाणें मुलें उभीं राहिलीं म्हणजे टाक-णारानें मारणाराकडे चेंडू वरचेवर चित्र नं. २७२ प्रमाणें टाकावा. मारतांना चेंडू जोरानें मारून लगेंच हातांतील दांडा तेथेंच जमिनीवर ठेवावा व नं. २, ३, ४, ५ वरून जाऊन पुनः सुरवातीचे जागीं येऊन उभें राहावें. चेंडू झेल-णाऱ्या पक्षांतील मुलांनीं मारलेला चेंडू वरचेवर झेलला तर मारणारा खेळांतून बाद होतो.

त्याचप्रमाणें चेंडू टाकणारानें तीन वेळ लागोपाठ चेंडू मारण्यासाठीं टाकला व तीनहि वेळ तो मारला नाहीं तर मारणारा खेळां-



खेळ नं. ९४

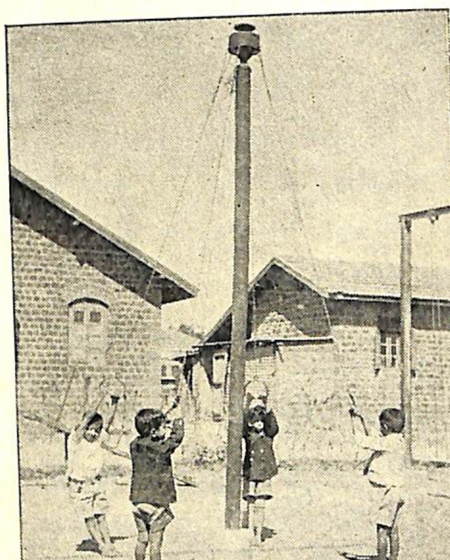
चित्र नं. २७२

तून बाद होतो. पुनः पुनः चेंडू मारून पंच-कोनावरून धावत असतां पण २, ३, ४, ५ ह्या वर्तुळांवर नसतांना मध्यन्तरीं त्यास जर उलट पक्षांतील मुलानें चेंडू मारला तर धावणारा खेळांतून बाद होतो. म्हणून समोरच्या पक्षाचे हातीं चेंडू येण्याचे आधीं तितकें धावून एखाद्या वर्तुळाजवळ उभें रहावें म्हणजे त्यास मध्यंतरीं चेंडू लागून बाद होण्याची भीति रहात नाहीं. पहिला चेंडू मारणारा, चेंडू मारून एखाद्या वर्तुळावर जाऊन उभा राहिला कीं, त्याचे पक्षांतील दुसऱ्या गड्यानें दांडू घेऊन १ नंबरचे वर्तुळावर चेंडू मारण्यास उभें राहावें. दुसऱ्यानें चेंडू मारून वरप्रमाणें धांवावें. तो धांवू लागला कीं प्रथमचा गडी ज्या वर्तुळावर उभा असतो तेथून त्यानें पुढें धांवून नवीन येणाऱ्या गड्यासाठीं जागा रिकामी करावी. एका वर्तुळाचे जागीं दोन गडी एके ठिकाणीं येऊन उभे राहिले तर त्या ठिकाणीं प्रथम उभा असलेला गडी बाद होतो.

सर्व वर्तुळावरून फिरून गडी मूळचे जागीं आला म्हणजे त्या पक्षाची एक फेरी होते व त्या गड्यास पुनः चेंडू मारण्याची पाळी मिळते. याप्रमाणें सर्व गडी बाद होईपर्यंत खेळावें. नंतर दुसऱ्या संघानें चेंडू मारण्यास यावें व पहिल्या संघानें चेंडू झेलण्यास उभें रहावें. एका डावांत एका पक्षाच्या संपूर्ण फेऱ्या होतील त्या लिहून ठेवाव्या. याप्रमाणें प्रत्येक पक्षाचे एक अगर दोन डाव झाले म्हणजे ज्यांच्या फेऱ्या जास्त झाल्या असतील तो संघ विजयी समजावा.

चक्करचूवा.

चक्करचूवा [मेरी गो राउन्ड]· (खेळ नं. ९५)—गोल फिरेल अशा तऱ्हेचें लोखंडी चाक डोक्यावर बसविलेले खांब तयार मिळतात. या लोखंडी चाकास ४, ६ अगर ८ दोऱ्या बांधलेल्या असतात. या दोऱ्यांचे टोकांस लोखंडी कड्या अगर लाकडी एक फूट लांबीचे तुकडे बसविलेले असतात. प्रत्येक दोरीस एकेका मुलानें धरून चित्र नं. २७३ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर खेळ सुरूं करण्याची शिटी होतांच सर्व मुलांनी दोरीस धरून एकाच दिशेनें धावण्यास सुरवात करावी. धांवतांना चांगला वेग आला म्हणजे दोरीस लोंबकाळून चित्र नं. २७४ प्रमाणें खांबाचे



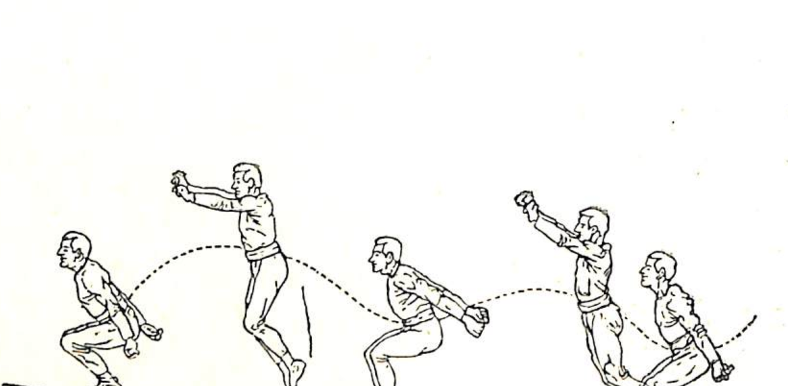
खेळ नं. ९५ चित्र नं. २७३



खेळ नं. ९५

चित्र नं. २७४

भोंवतीं फिरण्याचें चालूं ठेवावें. फिरण्याची गति कमी होऊन पाय जमिनीस लागूं लागले कीं पुन: जोरानें धावून गति द्यावी व दोरीस लोंबकाळून जमिनीपासून वर व्हावें. वरील फिरण्याची क्रिया उत्तम साधली म्हणजे सर्व मुलें जमिनीपासून वर राहून खांबाच्या भोंवतीं फिरूं शकतात. जरुरीप्रमाणें जमिनीस पायांनीं धक्का मारून पुन: वरचेवर फिरण्याची गति कायम ठेऊं शकतात. या खेळानें मुलांचे हातांस उत्तम प्रकारची मेहनत होते. शिवाय पायांस मेहनत होऊन अंगांत तडफ येते.



श्री.

मुलींचे खेळ (देशी)



उपोद्घात.

—: लेखिका :—



श्री. सौ. लक्ष्मीबाई मुजुमदार, बडोदें.

युरोपांत ज्याप्रमाणें स्त्रीपुरुषांचा मिश्र समाज आहे. तसा समाज आमचे देशांत नाहीं. मिश्र समाजापासून होणारे तोटे अनुभवास आल्यानें आमचे येथें स्त्रीपुरुषांचे समाज भिन्न करण्यांत आले. त्यामुळें मुली व स्त्रियांस घरचे घरीं खेळतां येतील अशा प्रकारचे अनेक खेळ रूढ झाले. स्त्रियांचे शारीरिक व मानसिक रचनेचा विचार करून त्यांचें आरोग्य व शरीरसामर्थ्य उत्तम प्रकारचें राहील या हेतूनें अनेक प्रकारचे खेळ बसविण्यांत आले. हे खेळ कोणी व केव्हां बसविले तें समजत नाहीं, पण फार जुन्या वेळेपासून हे खेळ स्त्रियांत चालू होते असें दिसतें. अलीकडे जुनें तें वाईट अशा विचारांची लाट आल्यामुळें हे उत्तम प्रकारचे खेळ देखील नवीन पिढींतील मुलींमधून नाहींसे होत आहेत. या खेळांस पुनः उत्तेजन देऊन ते चालू करतां आल्यास त्यांपासून फार फायदा होईल. म्हणून समाजांतून केवळ जुने देशी खेळ म्हणून

नाहींसे होऊं घातलेल्या अनेक उपयुक्त व बिन-खर्चाच्या खेळांची माहिती येथें दिली आहे. युरोपियन लोकांत स्त्रियांचे म्हणून स्वतंत्र खेळ नाहींत. मुलें व मुली एक प्रकारचेच खेळ खेळतात.

दोन हातांची फुगडी.

दोन हातांची फुगडी (खेळ नं. १)— दोन मुलींनीं एकमेकींसमोर उभें रहावें. नंतर एका मुलीनें आपल्या उजवे हातानें दुसरे मुलीचा उजवा हात व आपल्या डावे हातानें दुसरे मुलीचा डावा हात चित्र नं. २७५



खेळ नं. १ चित्र नं. २७५

प्रमाणें घट्ट धरावा. नंतर दोघींनीं आपले शरिरांचा तोल मागचे अंगास टाकावा म्हणजे दोघींचे हात लांब होतील. नंतर दोघींनीं आपलीं पाउलें एकमेकींच्या जवळ आणावीत. प्रत्येकीनें आपले दोन पावलांत ३, ४ इंचांचें अंतर ठेवावें. नंतर दोघींनीं जरुरीप्रमाणें पाय सरकवीत गोल वर्तुळावर फिरावें. हात व पाय हा या वर्तुळाचा मध्यबिंदु समजून सारखें गोल फिरावें. प्रथम प्रथम गोल फिरण्यानें घेरी येते पण सवयीनें कमी होते.

चांगला सराव झाला म्हणजे हीं वर्तुळें फार जलदीनें फिरतां येतात. या खेळानें हात व पायांचे स्नायूंस चांगला व्यायाम होतो व मनाची करमणूक होते. खेळण्याची जागा मोठी असेल व मुलींची संख्या जास्त असेल तर एकाच वेळीं पुष्कळ मुली वरप्रमाणें फुगडी खेळूं शकतात. हा खेळ खेळतांना मुली आळीपाळीनें उखाणे म्हणतात.

दोन हातांच्या फुगडीचे उखाणे पुष्कळ आहेत, त्यांपैकीं थोडे नमुन्यासाठीं येथें दिले आहेत.

उखाणें.

अफू बाई अफू । रानोमाळीं अफू ॥
* * चे मुली । तुला किती तरी जपूं ॥ १ ॥
माझ्या देवाचीं । चांदीचीं उपकरणीं ।
* * चा नवरा कुळकर्णी ॥ २ ॥
गूळ बाई गूळ । रानो माळीं गूळ ॥
* * चा नवरा । आगगाडीचा रूळ ॥ ३ ॥
कोको बाई कोको । रानोमाळीं कोको ॥
* * चे मुली मला भिरकावूं नको ॥ ४ ॥
होन बाई होन । रानोमाळीं होन ॥
* * चे मुली तुला गिरकावतें कोण ॥ ५ ॥

* उखाण्यांत जेथें जेथें फुल्या घातल्या आहेत तेथें तेथें अर्थाच्या अनुरोधानें योग्य तें नांव घ्यावें.

ऊंस बाई ऊंस । रानोमाळीं ऊंस ॥
माझ्याशीं फुगडी खेळते । बिळांतली घुंस ॥ ६ ॥
जाई बाई जाई । रानोमाळीं जाई ॥
माझ्याशीं फुगडी खेळते । कानडी बाई ॥ ७ ॥
चिंच बाई चिंच । रानोमाळीं चिंच ॥
* * नें बायको केली । आपल्यापेक्षां निंच ॥ ८ ॥
चहा बाई चहा । गवती चहा ॥
मैत्रिणी मैत्रिणींची । फुगडी पहा ॥ ९ ॥
समुद्राची वाळू । चाळणीनें चाळूं ॥
आम्ही दोघी सोबतिणी । गंजिफा खेळूं ॥१०॥
लाहि बाई लाहि । रानोमाळीं लाहि ॥
फाशांचा डाव मला । समजत नाहीं ॥११॥
रुप्याची पळी । बुक्यानें घांसली ॥
* * च्या पुढें । * * हांसली ॥१२॥
आपण दोघी सोबतिणी । गळ्यांत घालूं मिठी ॥
कटकनी मोडूं । जशी खोबऱ्याची वाटी ॥१३॥
तुझी बहिण कशी । माझी बहिण कशी ॥
हातांत कळशी । ब्राह्मणीण जशी ॥१४॥
टिकांचा गोंडा । पाठीवर लोळे ॥
प्रथम वराची बायको । पायांशीं लोळे ॥१५॥
पेट्यांचा गोंडा । पाठीवर लोळे ।
बिजवराची बायको । मांडीवर लोळे ॥१६॥
वटाण्याची भाजी । आंबली कशी ॥
* * ची सून । दमली कशी ॥१७॥
फुगडी खेळतां खेळतां । जमीन झाली काळी ॥
माझ्याशीं फुगडी खेळते । लेकुरवाळी ॥ १८
सहाण बाई सहाण । कुरुंदाची सहाण ॥
मी पडलें लहान । तर * * ला ठेवा गहाण ॥१९॥
ओवा बाई ओवा । रानोमाळी ओवा ॥
माझ्याशीं फुगडी खेळतो ! गणपती बुवा ॥२०॥
ऊंच ऊंच बुचडे । पुणेंकरणी ॥
कांसोट्याच्या पट्या सातारकरणी ॥
आडव्या चिऱ्या । वांईकरणी ॥
नाकांत मोती । बारामतिकरणी ॥
डोक्यावर हांडे । बोरगांवकरणी ॥
टांचा फाटक्या । गोवेंकरणी ॥
भल्याग दांडग्या । फळटण करणी ॥२१॥
फुगडी खेळूं दंणादंणा । रुपये मोजूं खंणाखंणा ॥
भल्या बापाची लेंक । माझी फुगडी देख ॥२२॥
बदामाच्या वड्या । चाकूनीं कापा ॥
एवढ्याशा ** चा । गाड्याएवढा खोपा ॥२३॥
फुगडी फुलते । चवरी हलते ॥
पाठीवरली वेणी । जशी नागीण डोलते ॥२४॥

गाणें.

खेळग फुगडी फुगडी । नको जाऊं तूं रुडी ॥धृ॥

फुगडी खेळ ग तूं पिंगा ।
नको करूं निरर्थक दंगा ॥
फुगडी खेळ रे श्रीरंगा ।
सोडोनी धांगडधिंगा ॥१॥ धृ०॥
फुगडी खेळ गे फेराची ।
बाईल माझ्या दीराची ॥
लज्जा सोड गे मनाची ।
गांवच्या लोकांची ॥२॥ धृ०॥
फुगडी खेळ गे लाखोटा ।
धर माझा आंगुठा ॥
बळकट घाल गे कांसोटा ।
सोडून चारी वाटा ॥३॥ धृ०॥
फुगडी खेळ गे शिवशक्ति ।
हरिनामाची भक्ति ॥
तुक्या स्वानंदे गर्जती ।
पदोपदींच्या कीर्ति ॥४॥ धृ०॥

वसफुगडी.

वसफुगडी (खेळ नं. २)––ही फुगडी वरप्रमाणेंच दोन मुलींनीं खेळावयाची असते, पण यांत एक एक मुलीनें चित्र नं. २७६ प्रमाणें खालीं वांकून व अर्धवट बसल्यासारखें राहून फुगडी खेळावयाची असते. या प्रकारांत अर्धवट बसणाऱ्या मुलीच्या पायावर जास्त जोर येतो व समोरच्या मुलीच्या हातांस जास्त मेहनत पडते. या वेळीं मुली खालील गाणीं म्हणतात.

गाणें.

वस फुगडी वसुंगा । चतुरशिंगी लालुंगा ॥
एक पाय खोलीचा । सिताराम डोलीचा ॥१॥



खेळ नं. २ चित्र नं. २७६

दंडफुगडी.

दंडफुगडी (खेळ नं. ३)––दोन मुलींनीं एकमेकींकडे तोंड करून उभें रहावें. मग एकमेकींनीं उजवे हातानें समोरच्या मुलीचा डावा दंड व डावे हातानें उजवा दंड धरून चित्र नं. २७७ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर आपले भोंवतीं दोन हातांचे फुगडीप्रमाणें गोल फिरावें. फिरतांना शरिराचा झोंक मागें टाकावा. जोरानें फिरलें म्हणजे उत्तम मेहनत होते.

गाणें.

दंडा वरून जाईन ग जाईन ग ।
पांच पानें खाईन ग खाईन ग ॥



खेळ नं. ३ चित्र नं. २७७

दसऱ्याची बोली केली ग केली ग ।
दिवाळीला येईन ग येईन ग ॥
दंड फुगडी दंडाची दंडाची ।
बाईल माझ्या दीराची दीराची ॥
असा दीर नटुका नटुका ।
खोबऱ्याचा कटुका कटुका ॥
असें खोबरें गोड गोड ।
मांडीला आला फोड फोड ॥
फोड कांहीं फुटेना फुटेना ।
दारचा मामा उठेना उठेना ॥
दारच्या मामाच्या हातीं चितर काठी
चितर काठी ।
दैत्य लागला माझ्या पाठी। माझ्या पाठी ॥
दैत्य माझा लेंक ग लेंक ग ।
कमळी माझी सून ग सून ग ॥

कमळे कमळे दिवा लाव दिवा लाव ।
दिवा गेला वाऱ्यानें वाऱ्यानें ।
कमळी नेली चोरानें चोरानें ॥

चोराच्या हातून सूटली सूटली ।
बाजे खालीं लपली लपली ॥

सासूबाईनीं देखली देखली ।
मामंजींनीं ठोकली ठोकली ॥

एकहाती फुगडी.

एकहाती फुगडी (खेळ नं. ४)—चित्र नं. २७८ प्रमाणें उजवे हातानें समोरच्या मुलीचा उजवा हात धरून फुगडी खेळावी. या प्रकारांत हातांस जास्त मेहनत होते. नंतर डावे हातानें डावा हात धरून फुगडी खेळावी म्हणजे त्या हातास मेहनत होते. या खेळानें हाताची पकड मजबूत होते.

गाणें.

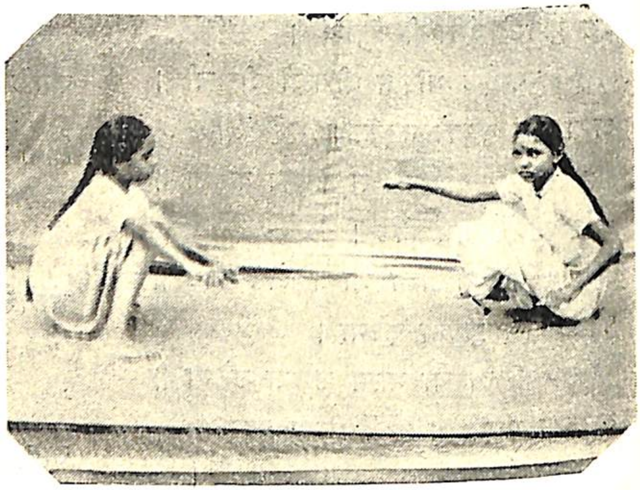
एका हाताची फुगडी । मामा घेतो लुगडीं ॥
मामा माझा गोरा । मामी माझी काळी ॥
शेवंतीची जाळी । मामा घ्याहो लुगडीं ॥
वायलीला मोठा तोरा । मामा माझा गोरा ॥
मामी माझी काळी । शेवंतीची जाळी ॥



खेळ नं. ४ चित्र नं. २७८

भुई फुगडी.

भुई फुगडी (खेळ नं. ५)— चित्र नं. २७९ प्रमाणें दोन मुलींनीं एकमेकीसमोर बसावें. नंतर हात पुढें मागें करीत बसल्या-बसल्याच उड्या मारीत सरकत वाटोळें फिरावें अथवा पुढें मागें जावें.



खेळ नं. ५ चित्र नं. २७९

गाण.

एक भुई सारवूं सारवूं ।
पांच खडे मांडूं मांडूं ॥
एक खडा मोठा मोठा ।
सई आली पोटा पोटा ॥
सईच्या कानीं बुगड्या बुगड्या ।
आह्मीं घालूं फुगड्या फुगड्या ॥
असें पाखरूं चांगलें चांगलें ।
वडाला नेऊन टांगलें टांगलें ॥
फुई, फुई, फुई । कोण गांव नगरी नगरी ।
भोंवताल्या तगरी तगरी ॥
कांस्यांचीं कुलपें कुलपें ।
मोत्यांचीं झुलपें झुलपें ॥
आम्ही लेंकी थोरांच्या थोरांच्या ।
कानीं बुगड्या मोत्यांच्या मोत्यांच्या ॥
एक भुई सारवूं सारवूं ।
पाच खडे मांडूं मांडूं ॥
एक खडा उडाला उडाला ।
पाण्यांत जाऊन बुडाला बुडाला ॥
पाणी माझी माय ग माय ग ।
लाथा बुक्या खाय ग खाय ग ॥
लाथा बुक्या सोसेना सोसेना ।
जीव कांहीं जाईना जाईना ॥
डोळे वटारून पहातो पहातो ।
डोळे मोठ्यानें फाडतो फाडतो ॥
डोळ्यांत होता बाऊ बाऊ ।
वडील माझी जाऊ जाऊ ॥
वड्या कशा कापिती कापिती ।
गोफण कशी मारिती मारिती ॥
भाऊजींनीं देखिली देखिली ।
खुंट्याखालीं ठोकिली ठोकिली ॥
असा खुंटा द्वाड ग द्वाड ग ।
हाताला आला फोड ग फोड ग ॥
हाताचा फोड फुटेना फुटेना ।
दाराचा पाहुणा उठेना उठेना ॥
त्यांनीं घेतली म्हैस ग म्हैस ग ।
माझी मामी खैस ग खैस ग ॥

कासव फुगडी.

कासव फुगडी (खेळ नं. ६)—आपआपले पायांचे खालून हात घालून व पुढचे बाजूस दोन्ही हातांची मिठी मारून चित्र नं. २८० प्रमाणें जमिनीवर बसावें. नंतर बसल्याबसल्या आपले भोंवतीं फिरावें. अगर दोन दिशांस ५, ६ हात जाऊन पुनः परत यावें व पक्का घालावा.



खेळ नं. ६ चित्र नं. २८०

जातें.

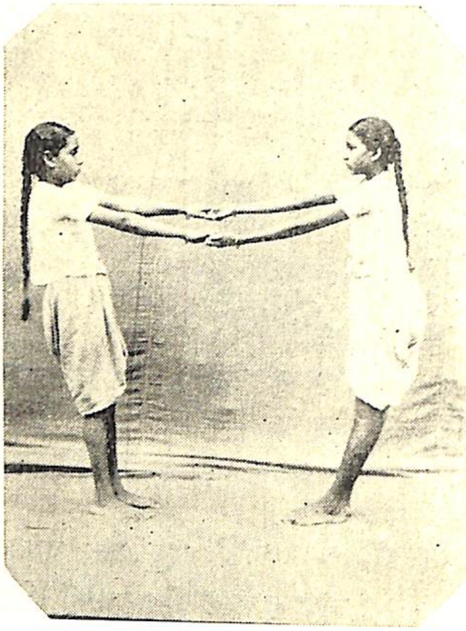
जातें (खेळ नं. ७)—दोन मुलींनीं समोरासमोर उभें राहून पाउलें एकमेकांस लावावीं. नंतर दुसऱ्या दोन मुलींनीं पहिल्या मुलींचे हात चित्र नं. २८१ प्रमाणें धरावे. नंतर उजवे बाजूस फिरावें. पहिल्या दोन मुलींनीं पाय तसेच लावलेले ठेवावे. चौघींनीं मागें तोल टाकून गोल जात्याप्रमाणें फिरावें.



खेळ नं. ७ चित्र नं. २८१

नखुल्या.

नखुल्या (खेळ नं. ८)—चित्र नं. २८२ प्रमाणें दोन मुलींनीं एकमेकीसमोर उभें राहून बोटांत बोटें अडकवावीं. नंतर मागें झोंक टाकून दोनहाती फुगडीप्रमाणें गोल फिरावें. यांत बोटांवर जोर येऊन तीं मजबूत होतात.



खेळ नं. ८ चित्र नं. २८२

गाणें.

नखुल्या बाई नखुल्या नखुल्या ।
चंदनाच्या टिकुल्या टिकुल्या ॥
एक टिकली नासली नासली ।
गंगेंत नेऊन टाकली टाकली ॥
गंगेला आला लोंडा लोंडा ।
भिजला माझा गोंडा गोंडा ॥
गोंड्याच्या पदरीं काडी काडी ।
भिजली माझी साडी साडी ॥
साडीच्या पदरीं रुपाया रुपाया ।
भाऊ माझा शिपाया शिपाया ॥
शिपायानें केली बायल बायल ।
नाकचें मोती ल्यायल ल्यायल ॥
नाकचे मोती जुनाचें जुनाचें ।
बाळ माझें गुणाचें गुणाचें ॥
कडेवर घेऊं कीं खांद्यावर घेऊं खांद्यावर घेऊं ।
समुद्राच्या कांठावर जाऊं कांठावर जाऊं ॥
असा समुद्र भ्याला भ्याला ।
फुलें वेंचून पळाला पळाला ॥
फुलांत होती अंबाई अंबाई ।
नांवें ठेवी भिंबाई भिंबाई ॥
चला भिंबाई न्हायाला न्हायाला ।
केशर गोंडे ल्यायाला ल्यायाला ॥
केशर गोंडे तेजाचे तेजाचे ।
भाऊ माझे राजाचे राजाचे ॥
राज्य कोण भोगीतो भोगीतो ।
माळी फुलें ओवीतो ओवीतो ॥
माळी पडला रहाटा रहाटा ।
नांवें ठेवा चाफा चांफा ॥
चाफा पडला विहरीं विहरीं ।
नांवें ठेवा बहिरी बहिरी ॥
बहिरी गेली ताकाला ताकाला ।
विंचू डसला नाकाला नाकाला ॥

झिंमा.



खेळ नं. ९ चित्र नं. २८३

झिंमा (खेळ नं. ९)—दोन मुलींनीं चित्र नं. २८३ प्रमाणें एकमेकीसमोर उभें रहावें. नंतर दोन्ही हातांनीं एकमेकीच्या हातावर हात मारून टाळ्या वाजवाव्या व आपलेभोंवतीं वाटोळें फिरावें. पुनः समोर तोंड आलें कीं हातावर हात मारावें. याप्रमाणें प्रत्येक चक्रास हातावर हात मारावे व खालील गाणें म्हणावें.

गाणें.

झिम्मा खेळूं कडाकडी ।
अबीर बुक्का नाडापुडी ॥
झिम् पोरी झिम् । कपाळीचें भिंग ॥
भिंग गेलें फुटून । पोरी गेल्या उठून ॥१॥
आंबा पिकतो । रस गळतो ।
कोकणचा राजा बाई झिंमा खेळतो ॥
आंब्याची डाहळी टपटप गळे ।
कोकणचा राजा झिंमा खेळे ॥२॥

खांदी झिंमा.



खेळ नं. १० चित्र नं. २८४

खांदी झिंमा—(खेळ नं. १०) —दोन मुलींनीं समोरासमोर उभें रहावें. नंतर झिंमा खेळतात तशा रीतीनें एकमेकीच्या हातांवर हात मारून चित्र नं. २८४ प्रमाणें हात मागें घेऊन खांद्यास लावावे. नंतर आपले हातावर हात मारून टाळी वाजवावी व नंतर आपले भोंवतीं गोल फिरून पुनः झिम्याप्रमाणें हातांवर हात मारावे. नंतर हात मागें घ्यावे व आपले हातानें टाळी वाजवून गोल फिरावें. याप्रमाणें क्रिया करीत खेळावें.

गाणें.

सर सर गोविंद येतो ग ।
मजवर गुलाल फेंकितो ग ॥
त्याच्या गुलालाचा मार ।
माझी वेणी झाली लाल ॥
यशोदेला जाउनि सांग ।
कृष्ण झिम्मा खेळतो ग ॥
आंब्याची ढाळी टपटप गळे ।
कोकणीचा राजा झिंमा खेळे ॥

कोंबडा.

कोंबडा (खेळ नं. ११)—पायावर पाय टाकून चित्र नं. २८५ प्रमाणें बसावें. या खेळांत वाटेल तितक्या मुली असतील तरी चालतें. सर्वांनीं वर बसून उड्या मारीत मारीत पुढें जावें व मागें यावें. यावेळीं खालील गाणें म्हणावें.

गाणें.

सई बाईचा कोंबडा आला माझे दारीं ॥
सांडीन मोती । घालीन चारा ॥
हांकलीन दारा । बिल मोगरा ॥
बिलाचे वाटे । सागर गोटे ॥
सासरीं जातां कुच कुच कांटे ॥
माहेरीं जातां हौस वाटे ॥ १ ॥

गाणें दुसरें.

माझा कोंबडा उडतो कसा ।
केळीच्या पानावर जेवतो कसा ॥
आपल्याचें पान माझ्या झपाल्या खालीं ।
×× ची मुलगी माझ्या डाव्या हाताखालीं ॥
नांदशील तर बघ ।
नाहीं तर लाथा बुक्या घालीं ॥



खेळ नं. ११ चित्र नं. २८५

पंखाचा कोंबडा.

पंखाचा कोंबडा (खेळ नं. १२)—चित्र नं. २८६ प्रमाणें पायावर पाय टाकून बसावें व गुडघ्याचे वरचे अंगास हातावर हात ठेवावे व त्या हातांनीं साडीचे सोगे अगर परकराचा भाग धरावा व उड्या मारतांना धरलेला भाग हालवीत पुढें जावें व मागें यावें.



खेळ नं. १२ चित्र नं. २८६

उडत कोंबडा.

उडत कोंबडा (खेळ नं. १३)—हा खेळ वरील प्रमाणें आहे. यांत चित्र नं. २८७ प्रमाणें जरा उभें राहिल्याप्रमाणें होऊन उड्या मारीत पुढें जावयाचें असतें व तेथून मागें यावयाचें असतें.



खेळ नं. १३ चित्र नं. २८७

पिंगा.

पिंगा (खेळ नं. १४)—दोन मुलींनीं चित्र नं. २८८ प्रमाणें समोरासमोर कमरेवर हात ठेवून उभें रहावें. नंतर कमरेपासून वांकून एका बाजूनें दुसरे बाजूस वरील धडाचा भाग गोल फिरवावा. हात तसेच ठेवावे व मान शक्य तितकी खालीं आणावी. या खेळानें कमरेचे स्नायू मजबूत होऊन यकृत् व पांथरीची क्रिया सुधारते.



खेळ नं. १४ चित्र नं. २८८

गाणें.

पिंगा बाई पिंगा । चवळीच्या शेंगा ॥
चवळीच्या शेंगाच नाहीं । मामाच्या लेकीला नाकच नाहीं ॥
माझा पिंगा गेला खडकी । विसरला फडकी । माझा पिंगा ॥
माझा पिंगा गेला दूरी । आणिल्या तुरी । माझा पिंगा ॥
माझ्या पिंग्याला झाली दृष्ट । उतरा मीठ । माझा पिंगा ॥

अडवळ धूम पडवळ धूम.

अडवळ धूम पडवळ धूम (खेळ नं. १५)—दोन मुलींनीं समोरासमोर उभें रहावें. नंतर प्रत्येक मुलीनें आपला उजवा हात समोरचे मुलीचे उजवे खांद्यावर ठेवावा. नंतर प्रत्येकीनें डावा हात वर करून मानेच्या मागून समोरच्या मुलीच्या उजवे हाताचीं बोटें आपले डावे हातानें चित्र नं. २८९ प्रमाणें धरावीं. नंतर गाणें म्हणत आपले भोंवतीं वाटोळें फिरावें.

गाणें.

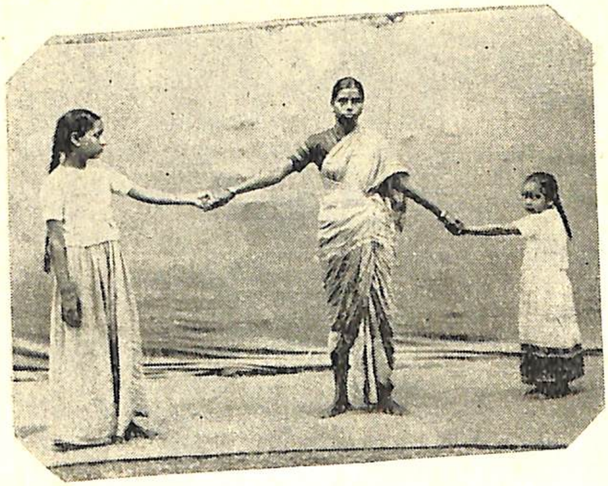
कारली धूम । पडवळ धूम ॥
पडवळीच्या वेलावर पाय कसा देऊं ।
पाय कसा देऊं ॥
नागिणीच्या फणीवर दिवा कसा लावूं ।
दिवा कसा लावूं ॥
मूठभर तांदळाचें वाण कसें देऊं ।
वाण कसें देऊं ॥
वितभर खणाची चोळी कशी शिवूं ।
चोळी कशी शिवूं ॥
मामाला लेक झाली नांव काय ठेवूं ।
नांव काय ठेवूं ॥



खेळ नं. १५ चित्र नं. २८९

उंदीरमांजर.

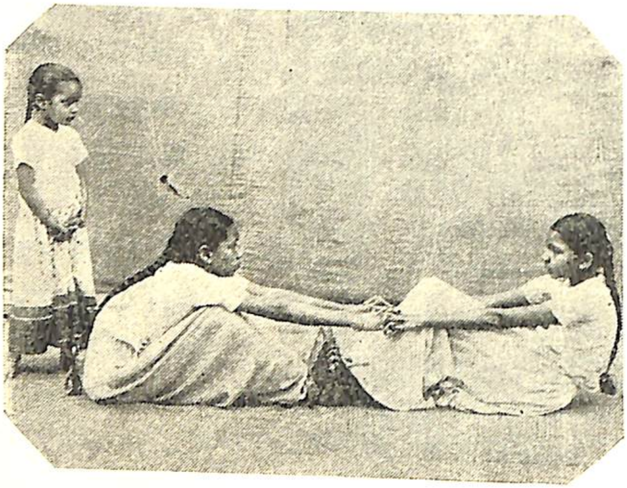
उंदीरमांजर (खेळ नं. १६)--एका मोठ्या मुलीनें मध्यें उभें राहून दोन मुलींचा एकएक हात चित्र नं. २९० प्रमाणें धरावा. नंतर बाहेरच्या दोन मुलींपैकीं लहान मुलगी उंदीर व मोठी मुलगी मांजर आहे असें समजून मांजरानें उंदिराचे मागें लागून तिला पकडावें. या वेळीं मधल्या मुलीनें उंदीर व मांजर पळेल त्याप्रमाणें आपले भोंवतीं गोल फिरावें. या खेळांत उंदीर व मांजर झालेल्या मुलींस पळावयाची मेहनत होते. उंदरास मांजरानें धरलें म्हणजे हा खेळ संपला.



खेळ नं. १६ चित्र नं. २९०

हिंगणबेट.

हिंगणबेट (खेळ नं. १७)—चित्र नं. २९१ प्रमाणें दोन मुलींनीं एकमेकासमोर पाउलांस पाउलें लावून बसावें व एकमेकीचे हात धरावे. नंतर एकदां एका मुलीनें तोल टाकून समोरच्या मुलीस पुढें ओढावें. नंतर दुसरे मुलीनें पहिले मुलीस आपलेकडे ओढावें. याप्रमाणें पुढें मागें डुलत रहावें व गाणें म्हणावें.



खेळ नं. १७ चित्र नं. २९१

गाणें.

हिंगण बेटक । दह्याच लोटक ॥

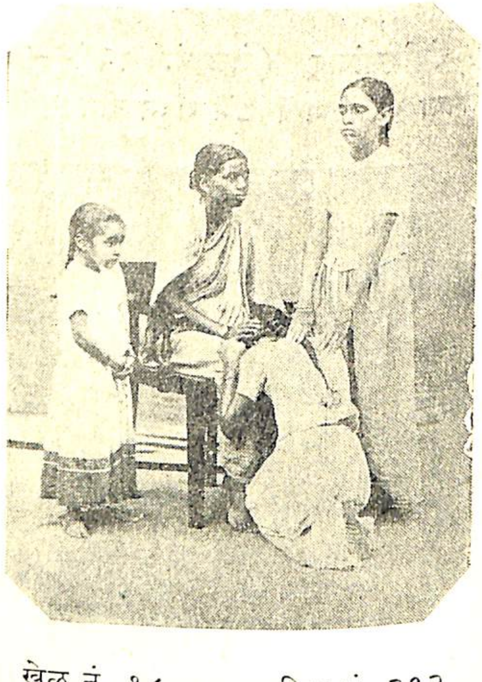
गेंदगेंद शिवागेंद.

गेंदगेंद शिवागेंद (खेळ नं. १८)—प्रथम चकून जी मुलगी शेवटीं राहील तिच्यावर डाव द्यावा. नंतर बाकीच्या मुलींतून एका मुलीनें पुढारी होऊन एका खुर्चीवर अगर कट्यावर पाय सोडून चित्र नं. २९२ प्रमाणें बसावें. नंतर चोर झालेल्या मुलीनें बसलेल्या मुलीचे पायावर डोकें टेकून उभें राहावें. बसलेल्या मुलीनें चोर झालेल्या मुलीचे डोळे नीट झाकावे. नंतर बसलेल्या मुलीनें म्हणावें.

गेंद गेंद शिवागेंद ।

तुझ्या मनांत कोण आहे ? ॥

नंतर सुटलेल्या मुलींपैकीं एकीनें जवळ येऊन चोराचे पाठीवर आपलीं बोटें चित्रांत



खेळ नं. १८ चित्र नं. २९२

दाखविल्याप्रमाणें टेकावीं. नंतर चोर मुलीनें तर्कानें पाठीवर बोटें कोणी ठेवलीं त्या मुलीचें नांव सांगावें. तिनें नांव बरोबर सांगितलें तर बोट ठेवलेल्या मुलीनें कोठेंतरी जाऊन लपावें. याप्रमाणें एका मागून एका मुलीनें पाठीवर बोटें ठेवलीं व त्यांचीं नांवें तिला सांगतां आलीं नाहीं तर सर्व मुलींनीं लपावें. नंतर चोर मुलीचे डोळे सोडावे व पुढें लपंडावाप्रमाणें खेळावें.

एका मुलीवरून दुसऱ्या मुलीवर चोरपण गेलें तर पुनः पहिल्याप्रमाणें खेळ चालतो.

हादुशापाणी.

हादुशापाणी (खेळ नं. १९)—खेळणाऱ्या मुलींनीं चित्र नं. २९३ प्रमाणें कंबरेवर उलटे हात ठेऊन गोल उभें राहावें. नंतर पुढील गाणें म्हणत आपले सभोंवतीं वाटोळें फिरावें.

गाणें.

हादुशा पाणी बाई हादुशा पाणी ॥
मराठ्या गड्यांनीं दिल्या ठुशा ॥ १ ॥



खेळ नं. १९ चित्र नं. २९३

अशी लवे तशी लवे.

अशी लवे तशी लवे (खेळ नं. २०)— सर्व मुलींनीं एकमेकींपासून थोड्या थोड्या अंतरावर उभें रहावें. नंतर सर्वांनीं पुढील गाणें म्हणत निरनिराळ्या रीतींनीं चित्र नं. २९४ प्रमाणें वांकून आपले भोंवतीं गिरक्या घ्याव्या.

गाणें.

अशी लवे तशी लवे । कर्दळीचा खांब लवे ॥
तसें माझें आंग लवें । सई गोडंबे गोडंबे ॥



खेळ नं. २० चित्र नं. २९४

थालीपीठ.

थालीपीठ (खेळ नं. २१)—चित्र नं. २९५ प्रमाणें दोन मुलींनीं समोरासमोर बसावें. दोघींनीं हात प्रथम चित्रांतील डावे बाजूचे मुलीप्रमाणें जमिनीवर ठेवावे. नंतर दोघींनीं हात उचलून आपले मांडीवर आपटावे. नंतर चित्रांतील उजव्या मुलीप्रमाणें हात समोर धरून एकमेकीच्या हातावर हात मारावे. नंतर पुनः हात जमिनीवर आपटून ठेवावे. पुनः मांडीवर आपटावेत व समोरच्या मुलींच्या हातावर मारावे. याप्रमाणें पुनः पुनः करावें व त्याच वेळीं खालील गाणें म्हणून वर प्रमाणें खेळ खेळावा.

गाणें.

तिखट मीठ । फोडणीचे पोहे । थालीपीठ ॥१॥



खेळ नं. २१ चित्र नं. २९५

केतकीचें पान बाई की की.

केतकीचें पान बाई की की (खेळ नं. २२)—दोन मुलींनीं समोरासमोर उभें रहावें. नंतर दोघींनीं चित्र नं.२९६ प्रमाणें आपापला एक हात डोक्यावर व दुसरा कमरेवर ठेऊन उभें रहावें. नंतर आपले भोंवतीं गिरकी घेऊन व एकमेंकींनीं जागा बदलून समोरच्या मुलीचे जागेवर जाऊन उभें रहावें. नंतर चित्राप्रमाणें एका मुलीनें बसावें व एकीनें उभें रहावें नंतर पुनः बसलेल्या मुलीनें उठून उभें रहावें व पुनः एकमेकींनीं आपले भोंवतीं गिरकी घेऊन जागा बदलाव्या. पुनः चित्राप्रमाणें एकमेकींच्या समोर यावें.याप्रमाणें गिरक्या घेत व जागा बदलत आणि आलटून पालटून एकीनें बसून हा खेळ खेळावा.



खेळ नं. २२ चित्र नं. २९६

लाट्या बाई लाट्या.

लाट्या बाई लाट्या (खेळ नं. २३)—दोघी मुलींनीं एकमेकीसमोर एकमेकीकडे तोंड करून उभें रहावें. नंतर दोघींनींहि आपल्या दोन्ही हातांचीं बोटें एकमेकांत अडकवून हात उलटून (तळहाताची बाजू पुढें करून) चित्र नं. २९७ प्रमाणें एकमेकींच्या हातांवर हात मारावे व वाटोळें फिरावें. फिरतांना खालील गाणें म्हणावें.



खेळ नं. २३ चित्र नं. २९७

गाणें.

लाट्या बाई लाट्या । लिंबोणी लाट्या ॥
मामांनीं दिल्या मला । गुजराती पेट्या ॥१॥

कीकीचें पान बाई की की.

कीकीचें पान बाई कीकी (खेळ नं. २४)—खेळणाऱ्या मुलींनीं एकमेकींपासून अंतरावर उभें रहावें. नंतर सर्व मुलींनीं एकदां टाळी वाजवावी व नंतर चित्र नं. २९८ प्रमाणें हातांच्या टिचा कानाच्या बाजूस लावाव्या. याप्रमाणें करीत एकदां ५, ६ हात पुढें जावें व पुनः मागें यावें. या वेळीं खालील गाणें म्हणावें.



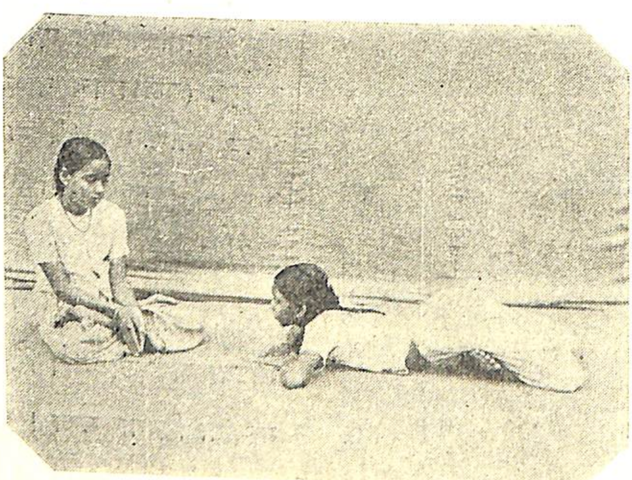
खेळ नं. २४ चित्र नं. २९८

गाणें.

केतकीचें पान बाई की की की ॥
सागर मासा सू सू ॥
आल्या ग बाई गुजरणी ॥
कापूस ध्याग पिंजारणी ॥

मासा.

मासा (खेळ नं. २५)—दोन मुलींनीं एकमेकींपासून ८, १० हातांचे अंतरावर एकमेकीकडे तोंडें करून बसावें. उजवें पाऊल डाव्या मांडीवर ठेवून चित्र नं. २९९ प्रमाणें



खेळ नं. २५ चित्र नं. २९९

मांडी घालून बसावें. नंतर त्याच चित्रांत उजवे बाजूचे मुलीप्रमाणें दोघींनींहि उपडें (पालथें) निजावें. यावेळीं माशाप्रमाणें मुली दिसतात. नंतर माशांनीं पक्का घालीत पुढें सरकत सरकत एकमेकींच्या जागीं जावें व तेथून उलटून आपलेजागीं परत यावें. याप्रमाणें पुनः पुनः करीत रहावें. जास्त मुली असल्या तरी हा खेळ खेळतां येतो.

गाणें.

किकीचें पान बाई की की !
सागर मासा सूं सूं ॥ १ ॥
पतंग फुगडी लालुंगा लालुंगा ।
त्रिंबक थय्या खेळुंगा खेळुंगा ॥ २ ॥
सुसरी मासा सूं सूं सूं सूं ।
सांगड मासा सूं सूं सूं सूं ॥ ३ ॥
लसणीची कांडी कांहीं सोलेना सोलेना ।
सवत माझी बोलेना बोलेना ॥ ४ ॥
लसणीची कांडी सोलली सोलली ।
सवत माझी बोलली बोलली ॥ ५ ॥

सुपारी.

सुपारी (खेळ नं. २६)—दोन मुलींनीं एकमेकींच्या पाठीस पाठ लावून उभें रहावें. दोन्ही हात बाजूंस असतात. त्यांपैकीं उजवे हातानें दुसरीचा डावा हात व डावे हातानें उजवा हात बोटांत बोटें अडकवून धरावा. नंतर दोघींनीं हात न सोडतां आपले भोंवतीं फिरावें म्हणजे चित्र नं. ३०० प्रमाणें मध्यंतरीं स्थिति येते. याप्रमाणें फिरत खालील गाणें म्हणावें व खेळावें.

गाणें.

चिकण सुपारी फोडून दे ।
लाल गुंडी तोडून दे ॥१॥



खेळ नं. २६ चित्र नं. ३००

मोर.

मोर (खेळ नं. २७)—एका मोठ्या मुलीनें उभें राहून एका लहान मुलीस आपले

समोर चित्र नं. ३०१ प्रमाणें चिकटून उभें करावें व आपल्या दोन्ही हातांनीं खालीं न वांकतां तिला गच्च आवळून धरावें. नंतर लहान मुलीनें आपले पाय वर व मागें घेऊन मोठ्या मुलीचे पायास विळखा घालावा व आपले, शरिराचा तोल पुढें टाकावा. इतकें झालें म्हणजे लहान मुलगी मोर झाली असें समजावें. मग मोठ्या मुलीनें विचारावें ' मोरा, मोरा, पाणी किती खोल ? ' मग मोरानें आपले दोन्ही हात आपल्या दोन्ही बाजूंस चित्राप्रमाणें पसरावे. नंतर मोठ्या मुलीनें लहान मुलीस तशीच धरून पुढें अगर मागें उड्या मारीत जावें.



खेळ नं. २७ चित्र नं. ३०१

चौघींची फुगडी.

चौघींची फुगडी (खेळ नं. २८)—चौघी मुलींनीं चित्र नं. ३०२ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर प्रत्येक मुलीनें आपले उजवे हातानें जवळचे मुलीचा डावा हात धरून उभें रहावें. नंतर सर्वांनीं मागचे अंगास झोक घेऊन दोनहाती फुगडीप्रमाणें गोल फिरावें. एकदां उजवे बाजूनें व एकदां डावे बाजूनें गोल फिरावें. दोनहाती फुगडीचें गाणें म्हणतात तें गाणें म्हणून ही फुगडी खेळावी.



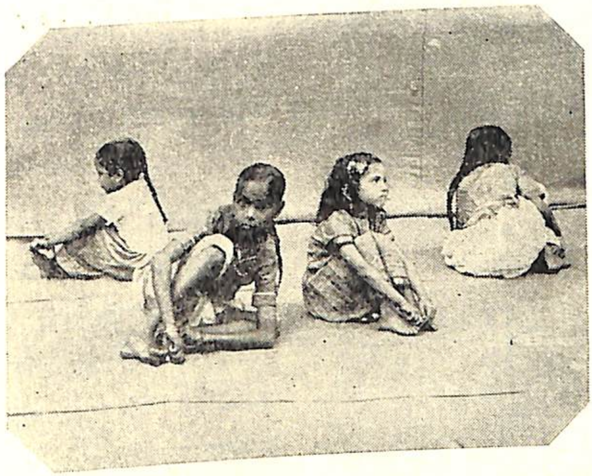
खेळ नं. २८ चित्र नं. ३०२

लोळण फुगडी.

लोळण फुगडी (खेळ नं. २९)—प्रत्येक मुलीनें चित्र नं.३०३ प्रमाणें जमिनीवर पाउलें टेकून बसावें व हातांनीं पायांचे आंगठे धरावे. नंतर धरलेले आंगठे तसेच धरून मागें झोक टाकावा व प्रथम एका बाजूचें शरीर जमिनीस लावून नंतर पाठ व नंतर दुसरी बाजू जमिनीस लावून उठून बसावें. याप्रमाणें प्रत्येक मुलीनें लोळण घेत आपले भोंवतीं वाटोळें लोळावें. सुरवातीस डावे बाजूनें लोळण घ्यावी व नंतर उजवे बाजूनें लोळण घ्यावी म्हणजे दोन्ही अंगांस सारखी मेहनत होईल.

गाणें.

काथवट कणा । चौघीजणी सुना ॥
पाणी कां ग ग्याना । ×× कां ग प्याना ॥
पायांची माती नणंदेच्या हातीं ।
नणंदेनें दिली खोबऱ्याची वाटी ॥
खोबऱ्याची वाटी जळून गेली ॥
नकटी नणंद पळून गेली ॥



चित्र नं. ३०३

खेळ नं. २९

साखळी.

साखळी (खेळ नं. ३०)—चित्र नं. ३०४ प्रमाणें सर्व मुलींनीं गोल आकारांत कोंबड्या-प्रमाणें बसावें. नंतर कोंबड्याप्रमाणें उड्या घेत एकमेकींच्या मागें जावें. प्रथम डावे बाजूचें वर्तुळ फिरावें व नंतर उजवे बाजूचें वर्तुळ फिरावें. तसेंच कोंबड्याप्रमाणें बसतांना एकदां उजवा पाय पुढें ठेविलेला असेल तर दुसरे वेळीं डावा पाय पुढें ठेवून बसावें व फिरावें.

गाणें.

माझ्या घोड्याला झाली नजर टाका पदर ॥

शेरभर सुपाऱ्या । लवंगा गुजाऱ्या ॥

हजार माणसांमध्यें चंची गमावली ।
परवा माझा राघू ॥

कोणच्या कोणच्या रीतीनें बघूं ॥१॥



खेळ नं. ३० चित्र नं. ३०४

टाळीचा घोडा.



खेळ नं. ३१ चित्र नं. ३०५

टाळीचा घोडा (खेळ नं. ३१)— तिघी मुलींनीं एकमेकींकडे पाठ करून चित्र नं. ३०५ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर एका मुलीनें उजवे पायावर उभें राहून डावा पाय गुडघ्यांतून वांकवून मागें वर उचलावा. दुसऱ्या मुलीनें डावे पायावर उभें राहून आपला उजवा पाय वर उचलावा. नंतर या दोन मुलींनीं आपले उचललेले पाय एकमेकांत अडकवावें. नंतर तिसरे मुलीनें आपला पाय उचलून पहिल्या दोघींचे पायांत अडकवावा. नंतर या तीन मुलींसमोर दुसऱ्या तीन मुलींनीं चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उभें रहावें. नंतर बाहेर उभे राहिलेल्या मुलींनीं दोन्ही हातांनीं मध्यें उभे राहिलेल्या मुलींचे दोन्ही हातांवर टाळ्या देत त्यांचे भोंवतीं गोल फिरावें. मधल्या मुलींनीं आपले हात वर आणून बाहेरच्या मुलींस टाळ्या द्याव्या.

भोरभेंडी.

भोरभेंडी (खेळ नं. ३२)––चार मुलींनीं चित्र नं. ३०६ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर समोरासमोर तोंड असलेल्या दोन मुलींनीं एकमेकीचे हात धरावे. उजवे हातानें डावा हात व डावे हातानें उजवा हात धरावा. नंतर धरलेले हात उंच करून एका बाजूचे हात तिसऱ्या मुलीचे डोक्यावरून पाठीवर न्यावे व दुसरे बाजूचे हात चौथ्या मुलीच्या डोक्यावरून पाठीवर न्यावे. नंतर तिसऱ्या व चौथ्या मुलींनीं वर सांगितल्याप्रमाणें एक-मेकींचे हात धरून पहिल्या व दुसऱ्या मुलींचे डोक्यांवरून पाठीवर न्यावे व चित्र नं. ३०६ प्रमाणें उभें रहावें.



खेळ नं. ३२ चित्र नं. ३०६

अबिल खेळूं कां तबिल खेळूं.

अबिल खेळूं कां तबिल खेळूं (खेळ नं. ३३)––चार मुलींनीं एकमेकींपासून दोन दोन हातांच्या अतरावर वाटोळें उभें रहावें. नंतर प्रत्येक मुलीनें चित्र नं. ३०७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें प्रथम स्वतः टाळी वाजवावी, मग आपले उजवीकडे मुलगी असेल तिचेबरोबर टाळी वाजवावी व शेवटीं दोन्हीकडच्या मुलींबरोबर टाळी वाजवावी. या-प्रमाणें सारखें करीत रहावें व त्याच वेळीं खालील गाणें म्हणावें.



खेळ नं. ३३ चित्र नं. ३०७

गाणें.

अविल खेळूं कां तविल खेळूं । गाई गेल्या खडका गुलले खेळूं ॥
डवा बाई डवा चंदनी डवा । आरसा फणी घाल माझी वेणी ॥
आरसा फुटला वेणी सुटली ॥ १ ॥

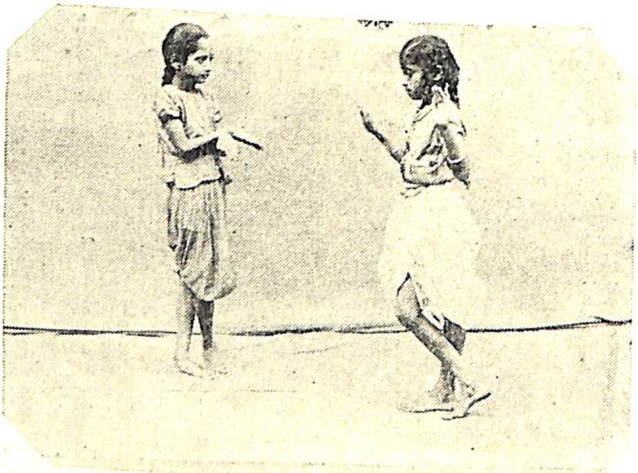
असें कांहीं वेळ गाणें म्हटल्यावर शेवटीं पक्त्रा घालावा.

पागोटा.

पागोटा (खेळ नं. ३४)—दोन मुलींनीं एकमेकीकडे तोंड करून एकमेकीपासून दहा-बारा हातांचें अंतरावर उभें रहावें. नंतर चित्र नं. ३०८ प्रमाणें एकदां आपल्या उजव्या हातावरून डावा हात व उजव्या पायावरून डावा पाय व नंतर डाव्या हातावरून उजवा हात व डाव्या पायावरून उजवा पाय ठेवीत दोघींनींहि नाचत नाचत एकमेकीच्या जागेवर जावें. मग उलटून त्याचप्रमाणें करीत पुनः आपल्या मूळच्या जागेवर यावें अथवा मध्यें मध्यें चित्रांत उजवे बाजूचे मुलीचे हात दाखविले आहेत तसे ठेवावे. याप्रमाणें पुढें मागें जातांना पुढील गाणें म्हणावें.

गाणें.

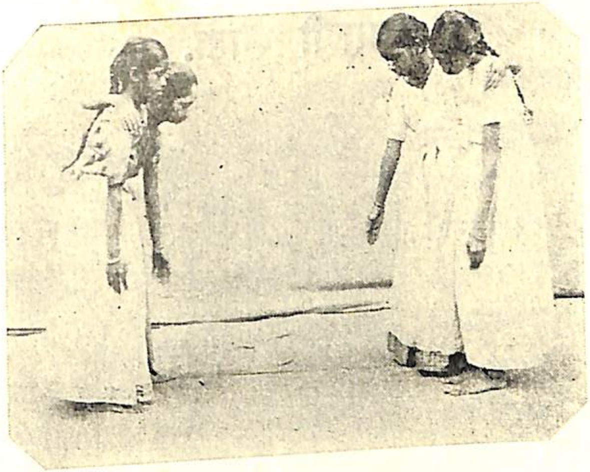
पागोटा घाली झिंगोटा ।
सिता बोलाविते । पाळणा हलविते ॥
मथुरेच्या बागेंत जाईन म्हणते ।
लाल साडी आणीन म्हणते ॥ १ ॥



खेळ नं. ३४ चित्र नं. ३०८

भाले भाला.

भाले भाला (खेळ नं. ३५)—दोघदोघी मुलींनीं एकमेकींच्या खांद्यावर एकेक हात



खेळ नं. ३५

चित्र नं. ३०९

ठेवावा. याप्रमाणें चित्र नं. ३०९ प्रमाणें दोन जोड्या करून एकमेकींकडे तोंडें करून एकमेकींसमोर तीन चार हातांचे अंतरावर उभें रहावें. नंतर प्रत्येक मुलीनें पुढील गाणें म्हणत आपला मोकळा असलेला हात पुढें करीत व सरकत आपल्या जोडीदाराच्या खांद्यावरून हात काढून तो आपले समोरचे मुलीच्या खांद्यावर ठेवावा. याप्रमाणें पुनः पुनः करावें.

गाणें.

भाले भाल कुसुंबी शाल ।
दंडावरची चोळी माझी गुजरी लाल ॥

पाळणा.

पाळणा (खेळ नं. ३६)—एका मुलीनें आपले हात आपले पायांखालीं घालून दोन्ही हातांचीं बोटें गुडघ्यांचे लवणीचे खालीं, एकमेकांत अडकवावीं. नंतर त्या मुलींचे दंड दोन मुलींनीं धरून तिला चित्र नं. ३१० प्रमाणें वर उचलावी व पाळणा हलवितात तशी मागें पुढें हालवावी. ज्या मुलीस उचललें असतें तिनें आपल्या हाताची मिठी मजबूत धरावी. या खेळांत उचललेल्या मुलीस व उचलणाऱ्या मुलीस मेहनत होते.



खेळ नं. ३६

चित्र नं. ३१०

रमाणी रगडा.

रमाणी रगडा (खेळ नं. ३७) —चार मुलींनीं वर्तुळाकार उभें रहावें. नंतर समोरासमोरील दोन मुलींनीं चित्र नं. ३११ प्रमाणें वाकून टाळ्या वाजवीत व आपले भोंवतीं गिरक्या घेत एकमेकींच्या जागेवर जावें. नंतर दुसऱ्या दोन मुलींनीं त्याच प्रमाणें करीत एकमेकींच्या जागेवर जावें. याप्रमाणें खेळावें. खेळत असतांना खालील गाणें तोंडानें म्हणत खेळावें.



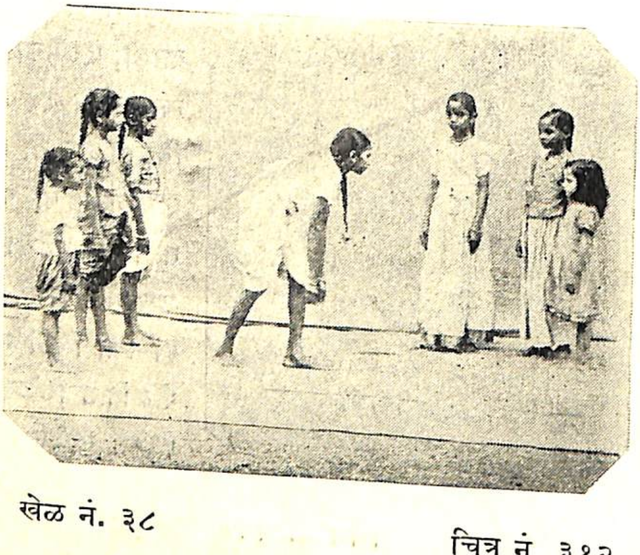
खेळ नं. ३७ चित्र नं. ३११

गाणें.

रमाणी रगडा हाऊशा । बुंदीचे लाडू खाऊशा ॥ गोप कसा विणू । टिपऱ्या कशा खेळूं ॥ १ ॥

उमेरा चक्रि भोरा.

उमेरा चक्रि भोरा (खेळ नं. ३८)— समोरासमोर दोन खांब जमिनींत पुरावे. दोन खांबांमध्यें अंतर ८, १० हातांचें असावें. नंतर खेळणाऱ्या मुलींनीं दोन भाग करून एकएका खांबाजवळ चित्र नं. ३१२ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर एका बाजूचे मुलीनें 'उमेरा चक्रि

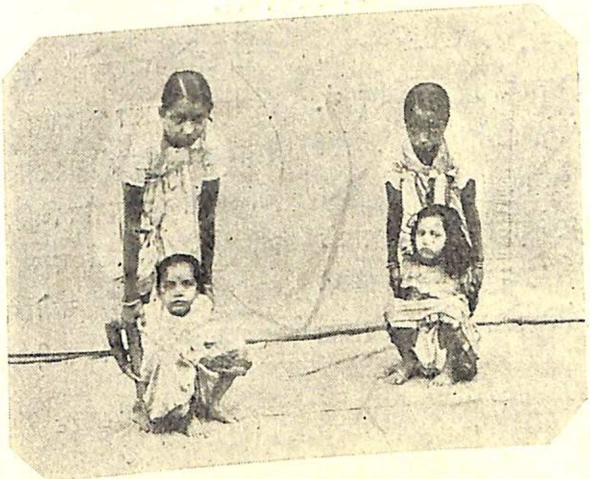


खेळ नं. ३८ चित्र नं. ३१२

भोरा' असें सारखें म्हणत समोरचे बाजूचे खांबाचे भोंवतीं फिरून आपले बाजूचे खांबाजवळ यावें. खांबाभोंवतीं फिरून येणाऱ्या मुलीचा दम गेला तर तिला समोरच्या बाजूचे मुलींनीं धरावें म्हणजे ती खेळांतून बाद होते. नंतर दुसऱ्या मुलीनें तसेंच म्हणत खांबाभोंवतीं फिरून यावें. हा खेळ हुतुतूसारखा आहे. दम गेला नाहीं तर मात्र त्या मुलीस समोरचे बाजूनें धरावयाचें नसतें. दम कायम असून ती मुलगी जितक्या मुलींस शिवेल तितक्या डावांतून कमी होतात.

उडत कोंबडा.

उडत कोंबडा (खेळ नं. ३९)—चित्र नं. ३१३ प्रमाणें एका लहान मुलीनें एका मोठ्या मुलीचे पायापुढें बसावें. नंतर लहान मुलीनें आपले हात मागें नेऊन उभे असलेल्या मुलीचे पाय धरावे. उभे असलेल्या मुलीनें आपले हातानें बसलेल्या मुलीचे हात चित्राप्रमाणें धरावें. नंतर तशा स्थितींत राहून दोघींनींहि उडत उडत सर्व जागेंत फिरावें.



चित्र नं. ३१३

खेळ नं. ३९

सून चोरटी सासू पळपुटी.

सून चोरटी सासू पळपुटी (खेळ नं. ४०)—चार मुलींनीं एकमेकींचे हात धरून चित्र नं. ३१४ प्रमाणें गोल उभें रहावें. नंतर एका मोठ्या मुलीनें सासू व्हावें व एका लहान मुलीनें सून व्हावें. नंतर सासूनें सुनेस धरण्यासाठीं तिचे मागें पळावें. दोघींनीं उभ्या असलेल्या मुलींचे हातांखालून मुलींचे भोंवतीं खालील गाणें म्हणत पळावें. सुनेस धरलें म्हणजे खेळ संपतो. नंतर दुसऱ्या दोन मुलींनीं सासू सून होऊन खेळावें.



गाणें.

सासू – सून चोरटी ।
सून – सासू पळपुटी ॥

खेळ नं. ४०

चित्र नं. ३१४

डोंगरपाणी.

डोंगरपाणी (खेळ नं. ४१)—खेळणाऱ्या मुलींनीं मुलींचे दोन भाग करावे व चित्र नं. ३१५ प्रमाणें मुलींनीं समोरासमोर बसावें. नंतर एका बाजूच्या एका मुलीनें चित्राप्रमाणें उभें राहून आपले हातांत एक खडा घ्यावा व आपले बाजूचे मुलींपैकीं एकीचे हातांत तो गुपचिप लपवावा. खडा लपविल्यानंतर कोणत्या मुलीचे हातांत खडा आहे म्हणून समोरच्या बाजूचे मुलीस विचारावें. खडा कोणत्या मुलीचे हातांत आहे हें बरोबर ओळखलें तर त्या बाजूचा डाव जातो. ओळखतां न आल्यास जिचे हातांत खडा असेल त्या मुलीनें एक उडी मारून पुढें बसावें. याप्रमाणें ज्या बाजूच्या मुली समोरचे बाजूपर्यंत प्रथम जातील ती बाजू जिंकली असें समजावें.



खेळ नं. ४१

चित्र नं. ३१५

छप्पूपाणी.

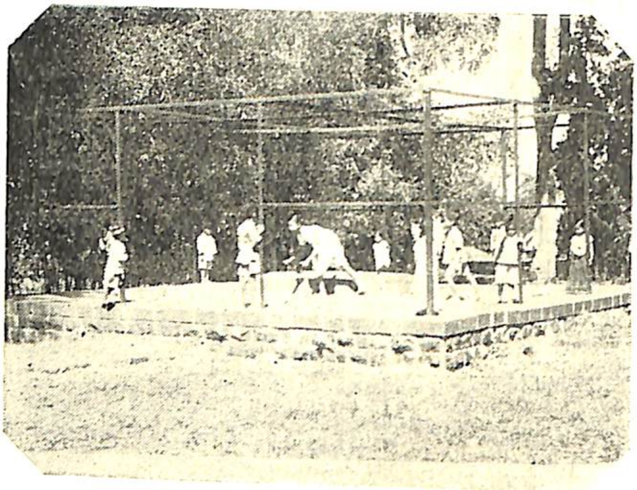
छप्पूपाणी (खेळ नं. ४२)—नेहमींप्रमाणें चक्रून एका मुलीवर डाव द्यावा. नंतर बाकीच्या मुलींनीं लांब उभें रहावें. डाव असलेल्या मुलीनें बाकीच्या मुलींपैकीं एकीस धरण्याचा प्रयत्न करावा. डाव असलेली मुलगी आपणास धरणार असें वाटल्यावरोबर त्या मुलीनें जमिनीवर बसावें व डाव असणाऱ्या मुलीनें छप्पूपाणी म्हणत चित्र नं. ३१६ प्रमाणें तिच्या डोक्यावर हात ठेवावा. नंतर त्या मुलीस दुसऱ्या एखाद्या मुलीनें हात दिल्याशिवाय उठतां येत नाहीं. याप्रमाणें बसलेल्या मुलीस छप्पू देऊन उभें असलेल्या मुलींपैकीं एखादीस पकडण्याचा प्रयत्न डाव असणाऱ्या मुलीनें करावा. उभें असणाऱ्या मुलींनीं बसलेल्या मुलीस हात देऊन उठविण्याचा प्रयत्न करावा. डाव असणारी मुलगी उभे असलेल्या एखादे मुलीस शिवली तर तिचे वरील डाव जातो व धरलेल्या मुलीवर डाव येतो.



खेळ नं. ४२ चित्र नं. ३१६

खांब खांबोळ्या.

खांब खांबोळ्या (खेळ नं. ४३)—ज्या जागीं बरेच खांब असतील तेथें हा खेळ चांगल्या रीतीनें खेळतां येतो. चक्रून एका मुलीवर डाव द्यावा. नंतर बाकीचे मुलींनीं एका एका खांबाजवळ चित्र नं. ३१७ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर दोन खांबांजवळील मुलींनीं आपआपली जागा सोडून समोरचे खांबाजवळ जाऊन उभें रहावें. खांबाजवळ जाण्याचे पूर्वी डाव असलेल्या मुलीनें एखाद्या मुलीस धरावें. याप्रमाणें धरलें तर धरलेल्या मुलीवर डाव जातो. खांबाजवळ उभें असलेल्या मुलीनें जागा बदलण्याचा प्रयत्न करावा.



खेळ नं. ४३ चित्र नं. ३१७

कुडतन मिरची.

कुडतन मिरची (खेळ नं. ४४)—एका मुलीवर डाव द्यावा. नंतर बाकीच्या मुलींनीं एकमेकींचे हात धरून चित्र नं. ३१८ प्रमाणें गोल उभें रहावें. डाव असलेल्या मुलीनें मध्यभागीं उभें रहावें व मुलीची साखळी फोडून बाहेर निघावें. बाहेरच्या मुलींनीं तिला बाहेर जाऊं देऊं नये. आंतील मुलगी बाहेर गेली तर तिचेवरील डाव जातो व जिचे हाताखालून ती गेली असेल त्या मुलीवर डाव येतो. हा खेळ शक्तीचा आहे.



खेळ नं. ४४ चित्र नं. ३१८

कुलूप किल्ली.

कुलूप किल्ली (खेळ नं. ४५)—तीन मुलींनीं एकमेकींकडे पाठ करून उभें रहावें. नंतर प्रत्येक मुलीनें एक पाय उचलून मागचे बाजूस दुसरे मुलीचे पायांत चित्र नं. ३१९ प्रमाणें अडकवावा. नंतर तिघींनीं एकएक पायावर उभें रहावें व गोल फिरावें. अडकविलेला पाय सुटूं देऊं नये. फिरतांना पुढें झोक गेला तर चित्राप्रमाणें हात जमिनीवर टेकावे. पुनः उभें राहून गोल फिरावें.



खेळ नं. ४५ चित्र नं. ३१९

गुजराथचा लोकसंगीत गरबा.

[मूळ गुजराथी लेखावरून]

—: लेखक :—



श्री. मं. र. मजमुदार,
बडोदें.

उपोद्घात.

निरनिराळ्या प्रांतांतील लोकांच्या रुचिभिन्नत्वाप्रमाणें त्यांचीं निरनिराळ्या स्वरुपांचीं गीतें त्या त्या प्रांतांतून प्रचलित असतात. गरबा हें गुजराथ देशांतील लोकप्रिय संगीत आहे असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. गरबागरबींच्या निरनिराळ्या चाली आणि ते गाण्याच्या पद्धति—फेर फिरतांना टाळी वाजविणें व गाणें—फक्त गुजराथ देशांतच दृष्टीस पडतात.

महाराष्ट्रीयांनीं ज्याप्रमाणें हरिकीर्तन हें एक धर्मोपदेश करण्याचें उत्तम साधन बनवून कला या दृष्टीनें प्रसिद्धीस आणलें त्याचप्रमाणें गुजराथी लोकांनींहि गरबागानाच्या रूपानें संगीत आपल्या अस्सल आणि साध्या रूपांत कायम राखलें आहे.

गरब्याचें प्राचीन स्वरूप 'रास' मध्यें आढळून येतें. श्रीकृष्ण व गोपी यांचा रास हा सर्वांत प्राचीन आहे. नटराज शंकर तांडव नृत्य करीत असतांना त्यांचे गण निरनिराळीं वाद्यें वाजवून त्यांची साथ करतात. या नृत्यांचा मुख्य नायक किंवा नेता नटेश्वरच असतो.

परंतु श्रीकृष्ण व गोपी यांच्या रासांत जितक्या व्यक्ति असतील तितक्या सगळ्या रासाच्या क्रीडेंत समभागी असतात. नृत्य, वाद्य आणि गीत या तीनहि अंगांचा समावेश रासांत होतो. रासाच्या समूहसंगितांत सर्वजण सारखा भाग घेतात आणि म्हणूनच शास्त्रीय, वस्तादी किंवा 'मार्गी' संगितापासून तें भिन्न असल्याचें दिसून येतें. रास ही गोपाळ मंडळीची संगितासह खेळण्याची समूहक्रीडा होती. या प्रकारचें हें संगीत, लोकरुचीस अनुसरून, त्या त्या देशांतील संस्काराप्रमाणें त्या त्या लोकांत सहज रीतीनें प्रसिद्धीस आलेलें असतें आणि म्हणूनच त्याला तद्देशीय संगीत म्हणून म्हणतात. फक्त तालानुरोधानेंच त्याची रचना झालेली असते. पद, गरबी, लावणी वगैरे याच जातीचीं होत. निश्चित कालाच्या अंतरानें पुनः पुनः होणारा आघात यांस ताल म्हणतात. या तालाशिवाय दुसऱ्या कोणत्याहि प्रकारचा प्रतिबंध या देशी संगितांत नसतो.

हेमचंद्राचार्य याच्या देशी नाममाला कोषांत (८-६२) आणि धनपाल कवीच्या पाइयलच्छी नाममाला (शब्द ९७२) मध्यें 'रासक' अथवा 'हल्लीसक' या शब्दांचा थोडक्यांत 'गोपलोकांच्या क्रीडांचा एक प्रकार' असा अर्थ दिला आहे. मेदिनी कोषांतहि हाच अर्थ दिला आहे. ज्या क्रीडेंत मंडलाकार नृत्य असतें, ज्या नृत्याला–गोपिकांत हरि याप्रमाणें एकच नेता असतो, अशा प्रकारच्या गीताच्या प्रकारास हल्लीसक असें म्हणतात. ज्या क्रीडेंत सोळा, बारा किंवा आठ नायक किंवा नायिका असतात (अथवा जास्तींत जास्त चौसष्ट जोड्या देखील असतात) आणि ते सर्वजण विविध तालांवर व रागांतून जें गीत गातात त्या गीतास 'रासक' असें म्हणतात.

हरिवंशांत वृष्णिवंशांतील यादवांचें नृत्य व संगीत यावर किती प्रेम होतें त्याचें वर्णन आहे. या वृष्णिकुलांतील प्रसिद्ध यादव जे श्रीकृष्ण त्यांनींच द्वारका नगरी वसविली होती. गोकुळमथुरेचे श्रीकृष्ण द्वारकावासी बनले आणि त्यांनीं गुजराथ हा स्वदेश बनविला, त्यावेळींच आपला रास खेळण्याचा आवडता खेळहि त्यांनीं आपल्याबरोबर आणला. याप्रमाणें रासाची प्राचीन भूमि सोरठ आहे.

तेराव्या शतकांतील शार्ङ्गधरानें 'संगीत रत्नाकर' हा ग्रंथ लिहिला. त्यांतील नर्तनाध्याय या नांवाच्या सातव्या अध्यायांत नृत्याचे प्रकार सांगितले आहेत. (श्लोक ७, ८). त्या संबंधांतच त्यानें 'रासा' मधून उत्पन्न होणाऱ्या कांहीं मृदु व मोहक अशा 'लास्य' नृत्याचा इतिहास दिला आहे.

*महादेवानें पार्वतीच्या निमित्तानें लास्य नृत्याचें रहस्य भारतवासियांस कथन केलें.

* लास्यमस्याग्रतः प्रीत्या पार्वत्या समदीदिशत् । पार्वतीत्वनुशास्ति स्म लास्यं बाणात्मजामुषाम् ॥
तया द्वारवतीगोप्यस्ताभिः सौराष्ट्रयोषितः । ताभिस्तु शिक्षिता नार्यो नानाजनपदास्पदा ॥

पार्वतीनें बाणकन्या उषा हिला तें लास्य शिकविलें. उषेनें तेंच द्वारकेंतील गोपिजनांना सांगितलें. गोपिजनांकडून सौराष्ट्र देशांतील स्त्रियांना मिळालें आणि सौराष्ट्र देशांतील स्त्रियांनीं निरनिराळ्या देशांतील स्त्रियांस शिकविलें.* अशा परंपरेनें मिळालेलें लास्यनृत्यविषयक ज्ञान लोकप्रिय होऊन प्रतिष्ठा पावलें.

'रास' गीतांतील विषय मुख्यत्वेंकरून श्रीकृष्णलीलांसंबंधींचेंच असतात. वर्तुळाकार कुंडाळें करून नाचत असलेल्या मंडळींनीं एकतान वृत्तीनें तालावर पाय टाकीत असतां गायलेलें लोकप्रिय गीत म्हणजेच रास होय, अशी 'रास' याची सामान्य रीतीनें व्याख्या करतां येईल.

रास गाणें चालू असतांना ताल देण्यासाठीं मृदंग किंवा ढोलकें यांशिवाय दोन्ही हातांनीं वाजणाऱ्या टाळ्यांचाहि उपयोग करण्यांत येतो. टाळी बाजवून साथ करण्याऐवजीं हातांत वेळूचे तुकडे किंवा दांड्या (टिपऱ्या) घेऊन त्यांचीहि या गाण्यास साथ देतां येते. यास 'दांड्या–रास' असें म्हणतात.

दांड्या–रास चालू असतां गायन व ताल यांपैकीं एकासहि हानि पोहचूं न देतां रास खेळणाऱ्या जोड्या अनेक तऱ्हेची व्यूहरचना करतात; नृत्याच्या अंगप्रत्यंगांचें निदर्शन करतात आणि मंडलाकार चाललेलें एकंदर नृत्य पुनः पूर्वस्थितींत आणतात. रास हा खेळ स्त्रैण किंवा जनानी होता अशी मात्र कोणी आपली भलतीच चुकीची समजूत करून घेऊं नये. आज देखील कोणाची पहाण्याची इच्छा असल्यास त्यांस काठेवाडांत स्त्रीपुरुष एकत्र मिळून हा रासाचा खेळ खेळत असलेले पहाण्यास मिळतात.

शरद् ऋतूंतील पौर्णिमेच्या रात्रीं लख्ख चांदणें पडलेलें असतांना त्या चांदण्यांत रासाच्या खेळास खूप रंग चढतो. युगप्रसिद्ध असा श्रीकृष्णाचा रास असल्याच एकाद्या चांदण्या रात्रीं गोपिजन खेळत असत. कृष्णचरित्रांतील या रासप्रसंगाचें नाटक खेळून दाखविणाऱ्या लोकांस 'रास–धारी' असें म्हणतात आणि बंगाल देशांत ज्याप्रमाणें 'यात्रा', केरळ प्रांतीं 'कथ्थकली' किंवा अयोध्या प्रांतांत ज्याप्रमाणें 'रामलीला' लोकप्रिय समजलीं जातात, त्याचप्रमाणें सामान्य भाविक लोकांत 'रासधारी'हि अत्यंत लोकप्रिय आहे.

या प्राचीन रासाचे खेळांत किंवा 'लास्य' नृत्याचे प्रकारांतच 'गरबा' नांवाच्या गीतांतील किंवा 'गरबा' नृत्यांतील आनंद आजहि बहुजनसमाज लुटत आहे.

गरब्याची उत्पत्ति नवरात्रांतील घटस्थापनेपासूनच झाली आहे. शेत नांगरण्याची कला, सूत कातण्याची कला, अग्नि पेटवण्याची कला आणि मातींतून पक्के घट तयार करण्याची कला–या चारहि कला मानवी संस्कृतीला आधारस्तंभरूप आहेत. या चारहि कलांचा उपयोग नवरात्रांत 'कृषिमहोत्सवाच्या' निमित्तानें आपण करतों.

'दीपगर्भः घटः' या पदांतील पूर्वपद 'दीपा'चा लोप होऊन 'गरबा' शब्द बनला असें समजतें. देवीजवळ अखंड जळणारा

* एवं परंपराप्राप्तमेतल्लोके प्रतिष्ठितम् ॥—संगीत रत्नाकरे (अं. ७ श्लोक ७–८)

नंदादीप सच्छिद्र अशा घटांत ठेवून त्या भोंवतीं भक्त मंडळी प्रदक्षिणा घालतात. तसेंच नवरात्रांतील या गर्भदीपास मध्यभागीं ठेवून त्याचे ठिकाणीं कल्पिलेल्या शक्तिस्वरुपास सौभाग्यवती स्त्रिया देखील प्रदक्षिणा घालतात.

या भक्तीचा आवेश वाढल्याबरोबर मध्यभागीं ठेवलेला पूज्य गर्भदीप (गरबा) एकदम डोक्यावर घेऊन फिरण्याची हौस स्त्रियांस वाटूं लागली. आपणास पूज्य असलेली वस्तू आपण मस्तकीं धारण करतोंच कीं नाहीं! अशा रीतीनें प्रत्येक स्त्री आपापला गरबा (गर्भदीप) डोक्यावर घेऊन वर्तुळाकार फेर घेऊं लागली. पुढें भक्तीचा आवेश जास्त जास्त वाढूं लागतांच हा भाव व्यक्त करण्यासाठीं स्त्रियांचे कंठांतून सुस्वर आलाप निघूं लागले. या आलापास भाषेची पण मदत मिळाली.

पण एवढ्यानेंहि अंतःकरणांतील भावना पूर्णपणें व्यक्त होऊं शकली नाहीं. आलाप घेतां घेतां व 'गरबा' मस्तकावर घेऊन फेर घेत असतांना हात, पाय, डोळे, वाणी,—हें सर्वच नाचूं लागलें. त्यामुळें नृत्याचें—गरब्याच्या गायनाचें—या सर्वांचेंच फेर घेण्याच्या गतीशीं तादात्म्य झालें. अशा रीतीनें या गुजराथ देशांतील 'गरबा' खेळण्याच्या लोकप्रिय खेळाची उत्पत्ति लावतां येते.

आरंभीं ' गरबा ' शब्द काव्यवाचक नसून पात्रवाचक होता हें आपण पाहिलेंच आहे. गुजराथ देशांत अनेक छिद्र असलेल्या घटास ' गरबा ' म्हणतात. एखाद्या घटास अशा रीतीनें छिद्रें पाडणें म्हणजेच 'गरबा कोरविणें' असें म्हणण्याची तिकडे चाल आहे.

' गरबा'च्या या स्थूल स्वरूपांतूनच मंडळाकार फिरणाऱ्या स्त्रीवृंदांच्या वर्तुळास ' गरबा ' ही संज्ञा प्राप्त झाली. याप्रमाणें, प्रथम स्थूल घट, नंतर गरबा खेळण्याची क्रिया व शेवटीं गरबा खेळणाऱ्या स्त्रिया हें सर्वच एकरूप होऊन गेलें—' गरबा ' या एकाच शब्दानें या तीनहि गोष्टी व्यक्त होऊं लागल्या. ज्याप्रमाणें दीप धारण करणारा गरबा (घट) आणि त्यास डोक्यावर घेऊन फिरणारा स्त्रीवृंद, हीं दोन्हीं एकाच शब्दानें व्यक्त होऊं लागलीं त्याप्रमाणेंच या स्त्रियांनीं मंडलाकार फिरतांना गाइलेल्या गीतांनाहि ' गरबा ' म्हणण्याचाच लोकांत प्रचार पडून गेला.

गरबा खेळतांना शरिराच्या हात, पाय, कंबर आणि डोकें, या सर्वच अंगांना चलनवलन मिळूं लागलें. या चलनवलनांतूनच डोलणें व ताल घेणें निर्माण झालें. याप्रमाणें गरबा गाण्याचें गीत हें डोलण्याचें आणि कोमल नृत्याचें म्हणजे लास्यासारख्या मृदुप्रकारच्या नृत्याचें प्रेरक बनलें.

गरबा गीतांचे विषय मुख्यत्वेंकरून शक्तीचे (देवीचे) स्तोत्रविषयकच असतात. महादेवीचें सामर्थ्य, तिचा शृंगार, तिचा महिमा वगैरे गोष्टी या गीतांतून वर्णिलेल्या असतात. पुढें पुढें फक्त महादेवीचें स्तोत्र इतक्यावरच न थांबतां या गीतांतून कृष्णगोपींची रासलीला, दाणलीला (गोपींना आडवून त्यांचेजवळून लोणी वगैरे मागून घेण्यासाठीं कृष्णानें केलेली लीला) वगैरे विषयांचाहि समावेश होत गेला. सामाजिक आणि ऐतिहासिक प्रसंग जगापुढें आणण्याकरितां देखील गरबागीतांचा उपयोग होऊं लागला. गरबा गीत हें एक पोवाड्याच्या जातीचेंच साहित्य बनलें आहे. गरबा—गीत हें विशेषे-

करून वर्णनात्मक व बाह्य जगाचा विस्तार दर्शविणारें असतें. त्याच्याशीं तुलना करतां 'गरबी' किंवा 'पद' ही एक एकधारी, संक्षिप्त आणि भावप्रधान रचना आहे. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे गरब्यापेक्षां संक्षिप्त, रसभरित आणि भावप्रधान अशा देशी संगिताचे रचनेसच 'गरबी' म्हणतात.

गरबा आणि गरबी यांच्या अंतःस्वरुपांत ज्याप्रमाणें भेद आहे त्याप्रमाणें त्यांच्या गाण्याच्या पद्धतींत व गाणारांतहि निरनिराळे भेद आहेत. काठेवाडांत पुरूष, तर गुजराथेंत स्त्रिया गरबा गातात. पुरुषांच्या गरब्यांत मर्दानी तऱ्हेचे हावभाव आणि आवेश दृष्टीस पडतात, तर स्त्रियांच्या गरबी गायनांत कोमलपणा व लालित्य हीं विशेष रीतीनें आढळून येतात. गुजराथेंतील गरबीमध्यें स्त्रियांचा नाजुकपणा आहे तर काठेवाडच्या गरब्यामध्यें मर्दानी आवेश भरलेला आहे.

गरबा—गीतांतून शास्त्रीय रागाची छाया पुष्कळ वेळां स्पष्ट रीतीनें समजून येतें. तथापि रागांचें संपूर्ण विकसित स्वरूप यांतून फारसे आढळून येत नाहीं. म्हणूनच हा देशी संगिताचाच एक प्रकार गणला जातो. एखादें गरबा—गीत जेव्हां संपूर्ण रागदारीची एक चीज म्हणून श्रोत्यांपुढें मांडलें जातें तेव्हां त्याची अस्सल (खरी) व साधी लज्जत (गोडी) नाहींशी होते.

सध्यां शास्त्रीय संगिताचा अभ्यास गुजराथमध्यें थोडाफार वाढत चालला आहे. त्या निमित्तानेंच 'गरबा' गीतांवर शास्त्रीय संस्करण करण्याचें वेड लोकांत पसरत चाललें आहे. पण तसें झाल्यानें 'गरबा' गीताचें स्वरूप विकृत होऊन जाईल अशी भीति वाटते.

शाळांतून तालीम देऊन कवायती, ड्रील सारख्या कृत्रीम पद्धतीच्या गीतांनाच 'गरबा' हें नांव देण्याचा प्रयत्न चालू आहे. परंतु असल्या गीतांतून गरब्याचें खरें रहस्य क्वचितच अनुभवास येतें. गीत, द्रुत, मध्य व विलंबित अशा तीनहि लयांत गाइल्यानें गाणाराच्या उत्साहास, आनंदास आणि व्यायामास पोषक असें होतें. म्हणून खऱ्या अस्सल आणि नैसर्गिक स्वरुपांत ही 'गरबा' संस्था कायम टिकून राहील तर तें मोठें लाभदायक होईल. मार्गी किंवा शास्त्रीय संगिताबरोबर तें एकत्रित करण्याची बिलकूल जरूर नाहीं.

गरबा.

देशमानाप्रमाणें गरब्याचे निरनिराळे प्रकार आहेत—गुजराती गरबा, काठेवाडी गरबा, हल्लीं बडोदें येथील शाळांतून शिकविण्यांत येणारा गरबा वगैरे. कांहीं गरबे नाटकांमध्येंहि गायले जातात. काठेवाडी गरब्यांत स्फूर्तीनें पुढें पाय टाकून द्रुतगतीनें फिरतात. अमदाबाद, बडोदें वगैरे काठेवाडशिवायच्या गुजरात प्रांतांत गुजराती गरब्यांत साधारण गतीनें (मध्य गतीनें) फिरतात. शाळांमध्यें व नाटकांत शिकविण्यांत येणाऱ्या गरब्यांत विलंबित गतीनें सावकाश

फिरावयाचें असतें. काठेवाडी व इतर गुजराती गरब्यांत साध्या चालीनें फिरून हातानें टाळ्या वाजवून ताल दाखवितात. नाटकी व शाळाखात्यांत होणाऱ्या गरब्यांत हातांची टाळी वाजवून व पायांचा पंजा जमिनीवर आपटून ताल धरून गरबा फिरतात. मुलींचे हातांत टिपऱ्या, खंजिरि, मंजिरि व कागदांच्या माळा वगैरे साधनें देऊन शाळांमध्यें गरबे शिकवितात. तसेंच गरबा फिरून मुली थकल्या म्हणजे त्यांजकडून निरनिराळ्या प्रकारचीं मूक व जड दृश्यें (टॅबलो) करून घेण्याचा रिवाजहि शाळांतून सुरू झालेला आहे.

गरब्याच्या प्रकारांपासून फिरणाऱ्या मुलींची करमणूक होऊन त्यांस न कळत व्यायामहि होतो. मोकळ्या हवेमध्यें गरबे खेळले तर अनायासें शुद्ध हवेचाहि लाभ मिळतो. दिवसेंदिवस या खेळाचा प्रसार शाळांमधून जोरानें होत आहे. गुजरातेंतील महाराष्ट्रियांतूनहि गरब्याचा प्रचार झालेला आहे. अलीकडे पुण्यामध्यें देखील मुलींचे शाळेंत गरब्याचा प्रवेश झालेला दिसतो.

गरबा फिरणाऱ्या सर्व मुलींचे कपडे एकाच प्रकारचे असले म्हणजे देखावा चांगला दिसतो. गरबा फिरण्यास अडचण न पडावी अशा रीतीचे सुटसुटीत व सारख्या रंगाचे कपडे असावे. तसेंच गरब्याला वाद्यांची फार मदत होते. तालसुराशिवाय गरब्याचें गाणें कानास गोड लागत नाहीं. हारमोनियम, फिड्ल, दिलरुबा अगर सारंगी यांसारखीं वाद्यें सुराच्या भरण्याकरितां असावीं. तबला, तास, झांज वगैरें वाद्यें तालासाठीं घ्यावीं. प्रथम सर्व वाद्यें सुरू करून वाद्यांत पदाचें एक आवर्तन पूर्ण होऊन ध्रुवपद आलें कीं मुलींनीं पद म्हणण्यास सुरवात करावी. नंतर पुन्हां आवर्तन पूर्ण होऊन ध्रुवपद आलें कीं समेवर ताल देऊन गरबा फिरण्यास सुरवात करावी. हातांचे व पायांचे तालांचे ठोके तालदर्शक वाद्यांबरोबर मिळवून घ्यावे. पदांत साकी आली कीं सर्व मुलींनीं उभें राहून साकी म्हणावी व नंतर पदाचे पालुपदाबरोबर गरबा सुरू करावा.

नमुन्यासाठीं गरब्याचीं दोन पदें खालीं दिलीं आहेत.

गोपींची कागाळी.

नंदराणी तुझा हा बाळ, पळाला आजि
सांडोनि दही
बाई सांडोनि दही, महाराज मोहन पळे,
सांडोनि दही ॥ध्रु०॥

गेले मैत्रिणी संगात
यमुनेच्या पाण्या, गात
अहो मी जळ भरण्या गेले
जळ भरुनी आले घरिं तों
पाहोनी जीव जळे, गत ही ...नंद०
श्रीकृष्ण कर्म करी
त्रासदायक अपार
यशोदे करावा सुविचार
जरि हें संकट परिहार
न होई, आम्ही तरी
जाऊं गोकुळ त्यजुनी पार ...नंद०
लोणी शिंक्याचें काढोनी
टाकी मडकेंही फोडोनी
देई दूध गोपां वाटोनी
माझ्या करुनि घरामधि नास
सांवळा आला सांडोनि दही ...नंद०

—कृ. रा. संत.

श्रीसयाजी जन्मदिनोत्सव गान.

आजि आनंदा नाहीं तुलना ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥ १ ॥
श्रीसयाजीजन्मोत्सवदिन गा ना ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥ २ ॥
पुत्रसम करी प्रजापालना ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥ ३ ॥
सुधारणा ही करित नूतना ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥ ४ ॥
शिक्षित केल्या अबला ललना ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥ ५ ॥
दावी समता भेदभाव ना ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥ ६ ॥
देई माना अविरत सुजना ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥ ७ ॥
जनहित होण्या करीत मनना ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥ ८ ॥
पतितांची किति केली करुणा ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥ ९ ॥
हरिपदकमलीं करुं या नमना ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥१०॥
दीर्घायु मिळो या करूं याचना ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥११॥
वर्षोवर्षीं गाऊं कवना ।
हा दिन पावन मोदकरी ॥१२॥

—कृ. रा. संत.

चुटकीचा गरबा.

—: लेखिका :—



सौ. गंगुबाई पटवर्धन,
बडोदें.

चुटकीचा गरबा (गरबा नं. १)—गरबा खेळणाऱ्या स्त्रियांनीं अगर मुलींनीं चित्र नं. ३२० प्रमाणें वर्तुळाकार, आंतील बाजूस तोंडें करून उभें रहावें. नंतर



चित्र नं. ३२०
गरबा नं. १

प्रत्येक स्त्रीनें आपला डावा पाय थोडासा पुढें टाकावा व कमरेंतून खालीं वांकून चित्र नं. ३२१ प्रमाणें ओणवें व्हावें. नंतर सर्वांनीं उजवा पाय गुडघ्यांतून वांकवून व मागें किंचित् वर उचलून खालीं जमिनीवर त्या पायाचा पंजा हलकेंच आपटावा. याच वेळीं खालीं लोंबत असलेल्या हातांचे आंगठे व मधलें बोट यांनीं एकदम सर्वांनीं चुटक्या वाजवाव्या. चुटकी वाजविणें व उजवे पायाचा पंजा जमिनीवर आपटणें या क्रिया एकाच वेळीं झाल्या पाहिजेत व त्यांचा व वाद्यांचे तालांचा मेळ राहिला पाहिजे. नंतर सर्वांनीं आपापले उजवे पाय पुढें टाकून सरळ व्हावें व त्याच अवसानांत चित्र नं. ३२२ प्रमाणें सर्वांनीं उजवीकडे तिरपें वळावें. नंतर डावा पाय मागें असतो तो उचलून त्याचा पंजा तडफेनें सर्वांनीं एकाच वेळीं जमिनीवर हलकेंच आपटावा व त्याच वेळीं हातांनीं चुटकी वाजवावी. नंतर सर्वांनीं डावे पाय पुढें टाकून प्रथम सांगितल्याप्रमाणें कमरेंतून वांकून व आंतील बाजूस तोंड फिरवून हातांनीं चुटकी वाजवावी व उजवे पायाचा पंजा जमिनीवर आपटून ताल घ्यावा. याप्रमाणें पाय पुढें टाकीत व वरप्रमाणें क्रिया करीत गोल फिरावें. याप्रमाणें फिरतांना गरब्याचे वेळीं म्हणण्यासाठीं केलेलीं गाणीं तालसुरांत म्हणून गोल फिरावयाचें असतें. गाणें संपलें म्हणजे गरबा फिरणें बंद करावें व पुनः दुसरे गाण्यास सुरवात करून फिरण्यास सुरवात करावी.



गरबा नं. १　　　　　　चित्र नं. ३२१



गरबा नं. १　　　　　　चित्र नं. ३२२

सूचना——गरब्याचें गाणें म्हणतांना मध्यंतरीं साकी आली म्हणजे सर्वांनीं फिरण्याचें थांबवून उभें रहावें व साकी म्हणावी. नंतर पुनः गाण्यास सुरवात करून फिरण्यास सुरवात करावयाची असते.

सूचना——आंतील बाजूस वांकून टिचकी

वाजवावयाची ती नीट वाजविली पाहिजे. सरळ उभें राहून बाहेरचे अंगास तिरपें वळून (चित्र नं. ३२२) टिचकी वाजवावयाची तिचा अवाज न झाला तरी चालेल, पण हात व बोटें मात्र त्या क्रियेप्रमाणें झोकानें वळविलींच पाहिजेत.

टाळीचा गरबा.

टाळीचा गरबा (गरबा नं. २)—चित्र नं. ३२० प्रमाणें आंतले बाजूस तोंडें करून सर्वांनीं उभें रहावें. नंतर पहिल्या गरब्यांत सांगितल्याप्रमाणें डावा पाय पुढें टाकून व खालीं ओणवें होऊन टिचकीच्या ऐवजीं चित्र नं. ३२३ प्रमाणें टाळी वाजवावी. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून चित्र नं. ३२२ प्रमाणें सरळ होऊन व बाहेरचे अंगास तोंडें करून त्या चित्राप्रमाणें हातांचा झोक आणावा. बाहेरच्या बाजूस टाळी वाजवूं नये. याप्रमाणें क्रिया करीत व तालसुरावर गाणें म्हणत गोलाकार फिरावें.

वरचे प्रकारांतच आंतील बाजूस वांकून टाळी वाजवावयाची असते व बाहेर तोंड फिरल्यावर चुटकी वाजवावयाची असते, असाहि एक प्रकार आहे.



चित्र नं. ३२३

गरबा नं. २

तीन टाळ्यांचा गरबा.

तीन टाळ्यांचा गरबा, प्रकार १ ला (गरबा नं. ३)—चित्र नं. ३२० प्रमाणें सर्वांनीं आंतील बाजूस तोंड करून उभें रहावें. नंतर डावा पाय पुढें ठेवून कमरेंतून चित्र नं. ३२४



गरबा नं. ३ चित्र नं. ३२४

प्रमाणें वाकून हातांनीं टाळी वाजवावी. त्याचवेळीं उजवा पाय उचलून त्याचा पंजा जमिनीवर हळूंच आपटावा. नंतर जरा सरळ होऊन उजवीकडे फिरण्यास सुरवात करावी व त्या क्रियेबरोबर दोन्ही हातांनीं दुसरी टाळी वाजवावी. नंतर शरीर उजवीकडे फिरल्यावर चित्र नं. ३२५ प्रमाणें तिसरी टाळी वाजवावी व त्याच गतींत मागचा डावा पाय उचलून त्याचा पंजा जमिनीवर आपटावा. नंतर चित्र



गरबा नं. ३ चित्र नं. ३२५

नं. ३२६ प्रमाणें सरळ उभें रहावें. नंतर पुनः डावा पाय पुढें टाकून व वरप्रमाणें क्रिया करून तीन टाळ्या वाजवाव्या. याप्रमाणें करीत व ताल सुरावर गाणें म्हणत गोलाकार फिरावें.



चित्र नं. ३२६

गरबा नं. ३

तीन टाळ्यांचा गरबा, प्रकार २ रा (गरबा नं. ४)—चित्र नं. ३२० प्रमाणें उभें रहावें. नंतर चित्र नं. ३२१ प्रमाणें डावा पाय पुढें टाकून कमरेंतून वाकावें व उजवे पायाचा पंजा जमिनीवर आपटावा. त्याच वेळीं हातांनीं पहिली टाळी वाजवावी. नंतर उजवा पाय पुढें टाकावा व उजवे बाजूस न फिरतां डावे पायाचा पंजा जमिनीवर दोनदां आपटून दुसरी व तिसरी टाळी वाजवावी. नंतर पुनः डावा पाय पुढें टाकून व वरप्रमाणें क्रिया करून पूर्वींप्रमाणेंच तीन टाळ्या वाजवाव्या.

तीन टाळ्यांचा गरबा, प्रकार ३ रा—या प्रकारांत उजवा पाय पुढें टाकून व कमरेंतून वाकून तीन टाळ्या वाजवावयाच्या असतात. प्रत्येक टाळीचे वेळीं डावा पाय उचलून जमिनीवर आपटावयाचा असतो.

ओंजलचा गरबा.

ओंजलचा गरबा (गरबा नं. ५)—चित्र नं. ३२० प्रमाणें उभें राहून सर्वांनीं डावा पाय पुढें टाकावा व हातांनीं टाळी वाजवावी. त्याचवेळीं उजवे पायाचा पंजा जमिनीवर आपटावा व चित्र नं. ३२७ प्रमाणें सर्वांनीं सरळ उभें रहावें. नंतर डावे हातांचीं बोटें डावे खांद्यावर व उजवा हात कमरेच्या उजवे बाजूवर ठेऊन चित्र नं. ३२८ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर



चित्र नं. ३२७

गरबा नं. ५



गरबा नं. ५ चित्र नं. ३२८

डावा पाय उचलून पंजा जमिनीवर आपटावा. नंतर डावा पाय पुढें टाकून चित्र नं. ३२९



गरबा नं. ५ चित्र नं. ३२९

प्रमाणें डावे बाजूस फिरून ओणवें व्हावें व टाळी वाजवावी. त्याच वेळीं उजवे पायाचा पंजा जमिनीवर आपटावा. नंतर सर्वांनीं उजवा पाय पुढें टाकून चित्र नं. ३३० प्रमाणें सरळ उभें रहावें व त्या चित्राप्रमाणें उजवे बाजूस फिरून उजवा हात उजवे खांद्यावर व डावा हात कमरेवर ठेऊन उभें रहावें. नंतर डावा पाय पुढें ठेऊन वर सांगितल्याप्रमाणें क्रिया करण्यास सुरवात करावी.



चित्र नं. ३३०

गरबा नं. ५

खंजिरीचा गरबा.

* **खंजिरीचा गरबा, प्रकार १ ला** (गरबा नं. ६)—चित्र नं. ३३१ प्रमाणें डावे हातांत सर्वांनीं खंजिऱ्या घ्याव्या. नंतर नेहमाप्रमाणें डावा पाय पुढें ठेऊन डावीकडे फिरावें व वांकून खंजिरीवर उजवे हाताची थाप मारावी व उजवा पाय उचलून पंजा जमिनीवर



चित्र नं. ३३१

गरबा नं. ६

* लहान लहान टिमक्या असतात. त्यांचे बाजूचे कड्यांत भोंके पाडून व त्यांत लहान लहान झांजा बसवून एक प्रकारचें वाद्य तयार केलेलें असतें त्यास खंजिरी असें म्हणतात.



गरबा नं. ६ चित्र नं. ३३२

आपटावा. नंतर चित्र नं. ३३२ प्रमाणें सरळ उभें राहून उजवीकडे झोक घ्यावा व डावा पाय उचलून त्याचा पंजा जमिनीवर आपटावा.

मंजिरीचा गरबा.

मंजिरीचा गरबा (गरबा नं. ७)—नेहमीप्रमाणें गोल आकारांत उभें रहावें. यावेळीं खंजिरीच्या ऐवजीं प्रत्येक मुलीच्या हातांत एक एक जोड मंजिरीचा (टाळांचा) द्यावा. एका हातांत एक टाळ व दुसरे हातांत दुसरी टाळ धरावी. भजनं करण्यासाठीं वापरण्यांत येतात तशा टाळा घ्याव्या. नंतर पहिल्या गरब्याप्रमाणें डावा पाय पुढें टाकून कमरेंतून वाकावें व चित्र नं. ३३३ प्रमाणें टाळेवर टाळ मारावी व उजवा पाय उचलून त्याचा



गरबा नं. ७ चित्र नं. ३३३



गरबा नं. ७ चित्र नं. ३३४

पंजा जमिनीवर मारावा. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून सरळ उभें रहावें. नंतर चित्र नं. ३३४ प्रमाणें उजवीकडे झाक घेऊन हात वर घ्यावे व मंजिरीचा ठोका मारावा. नंतर डावा पाय जमिनीवर आपटून चित्र नं. ३३५ प्रमाणें आंतील बाजूस तोंड करून कमरेंतून वाकावें व मंजिरीचा ठोका मारावा. नंतर उजवा पाय पुढें ठेऊन वर सांगितल्याप्रमाणें पुनः सर्व क्रिया कराव्या.



गरबा नं. ७ चित्र नं. ३३५

टीपरीचा गरबा.

टीपरीचा गरबा, प्रकार १ ला (गरबा नं. ८)—चित्र नं. ३२० **प्रमाणें** गोलाकार



गरबा नं. ८ चित्र नं. ३३६

उभें रहावें. प्रत्येक मुलीच्या हातांत दोनदोन टिपऱ्या द्याव्या. एक टिपरी डावे हातांत व दुसरी टिपरी उजवे हातांत धरावी. नंतर मुलींच्याकडून अंक मोजून घ्यावे. नेहमींप्रमाणें क्रिया करून डावा पाय पुढें टाकावा व चित्र नं. ३३६ प्रमाणें कमरेंतून वाकून डावे हाताचे टिपरीवर उजवे हाताची टिपरी मारावी. नंतर त्याचवेळीं उजवे पायाचा पंजा उचलून जमिनीवर आपटावा. नंतर सर्व मुलींनीं उभें रहावें. विषम संख्येच्या मुलींनीं उजवीकडे व समसंख्येच्या मुलींनीं डावीकडे तोंडें फिरवावीं म्हणजे दोनदोन मुलींचीं तोंडें एकमेकींसमोर होतील. नंतर डावे हाताचे टिपरीनें समोरच्या मुलीचे डावे हाताचे टिपरीवर चित्र नं. ३३७ प्रमाणें ठोका मारावा. त्याच अवसानांत डावे पायाचा पंजा उचलून जमिनीवर आप-



गरबा नं. ८ चित्र नं. ३३७



चित्र नं. ३३८

गरबा नं. ९

टावा. नंतर डावा पाय पुढें ठेऊन व त्याचे पुढें उजवा पाय ठेवून विषम संख्येच्या मुलींनीं समोरच्या मुलींचे बाहेरून व समसंख्येच्या मुलींनीं आंतले बाजूनें पुढें जावें. नंतर डावा पाय पुढें ठेऊन सर्व मुलींनीं आंतील बाजूस तोंडें फिरवावीं व चित्र नं. ३३६ प्रमाणें डावे टिपरीवर उजवी टिपरी मारावी. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें सर्व क्रिया करून गोलाकार फिरावें.

टिपरीचा गरबा, प्रकार २ रा (गरबा नं. ९)—पहिल्या प्रकाराप्रमाणें सर्व क्रिया करावी. समोरचे मुलीचे डावे हाताचे टिपरी-वर आपल्या डावे हाताचे टिपरीनें ठोका मारल्यावर पुढें न जातां सर्व मुलींनीं तोंडें आंतील बाजूस फिरवावीं व चित्र नं. ३३६ प्रमाणें खालीं वांकून टिपरीवर टिपरी मारावी. त्याच वेळेस उजवे पायाचा पंजा उचलून जमिनीवर मारावा. नंतर विषम संख्येच्या मुलींनीं उजवीकडे व समसंख्येच्या मुलींनीं डावीकडे तोंडें फिरवून उभें राहावें. नंतर

चित्र नं. ३३८ प्रमाणें उजवे हात वर करून समोरचे मुलीचे उजवे टिपरीवर टिपरी मारावी. त्याचवेळीं उजवें पाऊल उचलून जमिनीवर आपटावें. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून त्याचे पुढें डावा पाय ठेवावा व समोरच्या मुलींचे उजवे बाजूनें पलीकडे जाऊन चित्र नं. ३३६ प्रमाणें वांकून टिपरीवर टिपरी मारावी. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें सर्व क्रिया करून गोल फिरावें.

टिपरीचा गरबा, प्रकार ३ रा (गरबा नं. १०)—वरचे गरब्यांत सांगितल्याप्रमाणे चित्र नं. ३३६–३७ प्रमाणें क्रिया करावी. नंतर डावा पाय पुढें टाकून सर्व मुलींनीं बाहेरचे अंगास तोंडें करावीं व विषम संख्येच्या मुलींनीं खालीं बसावें व समसंख्येच्या मुलींनीं उभें रहावें. नंतर सर्व मुलींनीं डावे टिपरीवर उजवी टिपरी मारावी. नंतर बसलेल्या मुलींनीं चित्र नं. ३३९ प्रमाणें दोन्ही हात वर करून उभ्या असलेल्या मुलींचे टिपरी-वर टिपरी मारावी व उभ्या असलेल्या मुलींनीं



गरबा नं. १०   चित्र नं. ३३९

चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें खालीं हात करून ती घ्यावी. नंतर बसलेल्या मुलींनीं उभें रहावें. नंतर ज्या मुली बसल्या होत्या त्यांनीं डावे बाजूस फिरावें व उभ्या असलेल्या मुलींनीं उजवे बाजूस फिरावें, म्हणजे पूर्वीप्रमाणें एकमेकींकडे तोंडें होतील. नंतर प्रत्येक मुलीनें आपले डावे टिपरीवर उजवे टिपरीचा ठोका मारावा. त्याच वेळीं उजवें पाऊल उचलून जमिनीवर आपटावें. नंतर उजवा पाय पुढें टाकावा व त्याच अवसानांत उजवा हात वर करून समोरच्या मुलीचे उजवे हाताचे टिपरीवर चित्र नं. ३३८ प्रमाणें ठोका मारावा. त्याच वेळीं डावा पाय उचलून त्याचें पाऊल जमिनीवर आपटावें व नंतर डावा पाय पुढें टाकून पलीकडे जावें व सर्वांनीं आंतील बाजूस तोंड करून पुनः सुरवातीपासून वर सांगितल्याप्रमाणें गोलाकार फिरावें.



गरबा नं. ११   चित्र नं. ३४०

टिपरीचा गरबा, प्रकार ४ था (गरबा नं. ११) हा गरबा वरचे गरब्याप्रमाणेंच आहे. यांत चित्र नं. ३३९ प्रमाणें कांहीं मुली बसतात व कांहीं उभ्या रहातात. पण या प्रकारांत चित्र नं. ३४० प्रमाणें बसलेल्या मुली बसलेल्या मुलींच्या टिपरीवर टिपरी मारतात व उभ्या असलेल्या मुली उभ्या असलेल्या मुलींचे टिपरीवर टिपरी मारतात इतकाच फरक आहे.

तांबे (गडवे) ठेवून फिरण्याचा गरबा.



चित्र नं ३४१

गरबा नं. १२

तांबे (गडवे) ठेवून फिरण्याचा गरबा (गरबा नं. १२)—चित्र नं. ३४१ प्रमाणें जितक्या मुली असतील तितके सारख्या आकाराचे तांबे (गडवे) वर्तुळाचे मध्यभागीं ठेवावें व टिचकी अथवा टाळीचा गरबा फिरावें.

तांबे घेऊन फिरण्याचा गरबा, प्रकार १ ला व २ रा (गरबा नं. १३, १४)—वर्तुळाचे मध्यें ठेवलेले तांबे एकीएकीनें एक याप्रमाणें उचलून व चित्र नं. ३४२ प्रमाणें ते डोक्यावर ठेऊन गोलाकार उभें रहावें. नंतर टिचकीच्या अथवा टाळीच्या गरब्याप्रमाणें पायांच्या क्रिया करून तांबे तसेच डोक्यावर धरून गोल फिरावें.



चित्र नं. ३४२

गरबा नं. १३



गरबा नं. १४ चित्र नं. ३४३

डोक्यावर तांबे न ठेवतां चित्र नं. ३४३ प्रमाणें कमरेवर तांबे ठेवून वरप्रमाणेंच गोल फिरावें म्हणजे निराळा प्रकार होतो.

तांबे वर खालीं करून फिरण्याचा गरबा, प्रकार ३ रा (गरबा नं. १५)— चित्र नं. ३४४ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं आपापले तांबे धरून उभें रहावें. नंतर डावा पाय पुढें ठेऊन व कमरेंतून शरीर वाकवून



गरबा नं. १५ चित्र नं. ३४४



चित्र नं. ३४५

गरबा नं. १५

चित्र नं. ३४५ प्रमाणें तांबे खालीं आणावे. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून व सरळ होऊन तांबे वर नेऊन डावे बाजूस चित्र नं. ३४६ प्रमाणें धरावे. नंतर डावा पाय पुढें टाकून चित्र नं. ३४५ प्रमाणें खालीं वांकून तांबे खालीं आणावे व पुनः उजवा पाय पुढें टाकून उभें रहावें व तांबे चित्र नं. ३४४ प्रमाणें उजवे खांद्यांवर घ्यावे. याप्रमाणें क्रिया करून फेर फिरावा.



चित्र नं. ३४६.

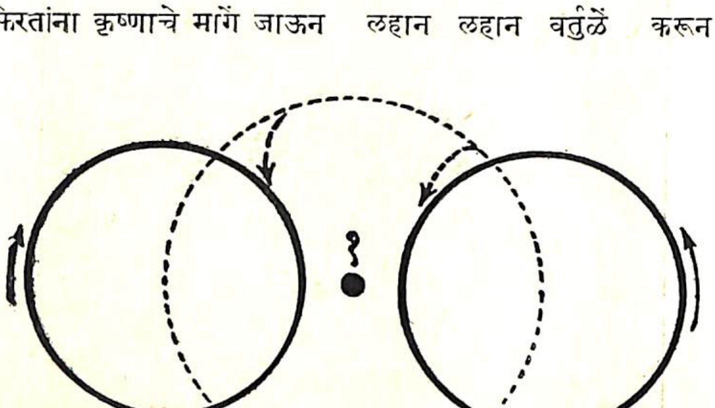
गरबा नं. १५

खंजिरीचा गरबा.



गरबा नं. १६ चित्र नं. ३४७

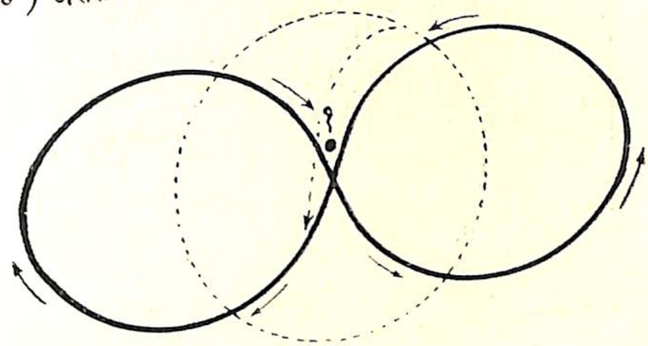
खंजिरीचा गरबा, प्रकार २ रा (गरबा नं. १६)—मागें खंजिरीचा गरबा सांगितला आहे त्याप्रमाणें गरबा खेळावा. एका मुलीस श्रीकृष्णाचा पोशाख घालून पावा वाजवीत गरब्याचे मध्यभागीं चित्र नं. ३४७ प्रमाणें उभें करावें व त्याचे भोंवतीं गरबा फिरावा. आठ मुली असतील तर त्यांपैकीं पहिल्या चार मुलींनीं गरबा फिरतांना कृष्णाचे मागें जाऊन कृष्णाचे उजवे बाजूस आल्यानंतर उजवे बाजूस चित्र नं. ३४८ प्रमाणें नवीन वर्तुळांत फिरावें व नं. ५ ते ८ च्या मुलींनीं कृष्णाचे डावे हाताकडून कृष्णाचे डावे बाजूस नवीन वर्तुळांत फिरावें (चित्र नं. ३४८). प्रथम गरब्याचें एक मोठें वर्तुळ कृष्णाचे भोंवतीं असतें, त्याचे ऐवजीं कृष्णाचे बाजूस दोन नवीन लहान लहान वर्तुळें करून मुली गरबा



गरबा नं. १६ चित्र नं. ३४८

फिरतात. याप्रमाणें मुलींचे दोन भाग होऊन कांहीं वेळ निरनिराळ्या वर्तुळांत गरबा फिरल्या-नंतर पुनः सर्व मुलांनीं पूर्वीप्रमाणें एकत्र होऊन मोठ्या वर्तुळांत गरबा प्रथमप्रमाणें फिरावा.

खंजिरीचा गरबा, प्रकार ३ रा (गरबा नं. १७)—वर सांगितल्याप्रमाणें मोठ्या वर्तु-ळांत गरबा फिरत असतांना, मुलींची संख्या जास्त (४०—५०) असेल तर चित्र नं.३४९ प्रमाणें इंग्रजी आठाच्या आकाराप्रमाणें गरबा फिरावा. याप्रमाणें फिरतांना दोन वर्तुळें जेथें मिळतात तेथें एका बाजूनें येणाऱ्या मुली उजवीकडील वर्तुळावर जातात व ते वर्तुळ फिरून आलेल्या मुली डावे वर्तुळावर जातात याप्रमाणें कांहीं वेळ दुहेरी वर्तुळावर गरबा फिरून पुनः प्रथमप्रमाणें मोठें वर्तुळ करून गरबा फिरावा.



चित्र नं. ३४९

गरबा नं. १७

एकांत एक वर्तुळें करून गरबा.

एकांत एक वर्तुळें करून गरबा (हात धरून) (गरबा नं. १८)—गरबा खेळणाऱ्या मुलीं-पैकीं कांहीं लहान मुलींनीं एकमेकीचे हात धरून व एक लहान वर्तुळ करून गरबा फिरावा व बाकीच्या मोठ्या मुलींनीं चित्र नं.३५० प्रमाणें एकमेकींचे हात धरून पहिल्या वर्तु-ळाचे बाहेर एक मोठें वर्तुळ करून गरबा फिरावा. या प्रकारांत मुलींनीं हात न सोडतां साध्या चालीनें गरबा फिरवयाचा असतो. हात सोडले नाहींत तरी गरबा फिरतांना हात मागें पुढें व खालींवर करावयाचे असतात.



चित्र नं. ३५०

गरबा नं. १८

कृष्णास मध्यें बसवून टाळीचा गरबा.

कृष्णास मध्यें बसवून टाळीचा गरबा (गरबा नं. १९)—चित्र नं. ३५१ प्रमाणें कृष्ण झालेल्या मुलीस मध्यभागीं एका घडवंचीवर किंवा स्टुलावर बसवून भोंवतालीं टाळीचा गरबा फिरावा.



गरबा नं. १९ चित्र नं. ३५१

निरनिराळ्या प्रकारचीं दृश्यें.

निरनिराळ्या प्रकारचीं दृश्यें—(दृश्यें १–२–३–४) अलीकडे मुलींच्या शाळांचे



दृश्य नं. १ चित्र नं. ३५२

इनाम समारंभाचे वेळीं निरनिराळ्या प्रकारचे गरबे करून दाखवितात. हे गरब्याचे प्रकार झाल्यानंतर शेवटीं निरनिराळ्या तऱ्हांनीं मुलींस उभ्या करून पाहणारास चिताकर्षक होतील अशीं निरनिराळीं दृश्यें (टॅब्लोज्) चित्र नं. ३५२-३५३-३५४-३५५ प्रमाणें दाखवितात. या प्रकारांत व्यायाम नाहीं. तरी या प्रकारांमुळें व्यायामानंतर मुलींना विश्रान्ति मिळते.



चित्र नं. ३५३

दृश्य नं. २



चित्र नं. ३५४

दृश्य नं. ३



दृश्य नं. ४ चित्र नं. ३५५



श्री.

मुलींचे खेळ (विदेशी)

पायाखालून दोरी फिरविणें (स्कीपिंग).

उपोद्घात.

हा मेहनतीचा प्रकार विदेशी आहे. या मेहनतीपासून अंगांत चपळता येऊन दम चांगला वाढतो. निरनिराळ्या प्रकारांनीं दोरी फिरविली म्हणजे मेहनत करतांना कंटाळा येत नाहीं. पुष्कळ मुली एकत्र होऊन हा खेळ खेळूं लागल्या तर कोणाचें कौशल्य चांगलें अशाबद्दल चढाओढ लागून मनास कंटाळा न येतां उत्तम मेहनत होते. लहान वयाच्या मुली ही मेहनत पुष्कळ करतात. पण मोठ्या वयाच्या बायांनीं ही मेहनत केली तरी त्यापासून चांगला फायदा होतो. ही मेहनत करतांना हातांच्या व पायांच्या स्नायूंवर उत्तम प्रकारचा ताबा येतो व मन एकाग्र करावें लागतें. त्याशिवाय हे प्रकार नीट करतां येत नाहींत.

—: लेखिका :—



श्री. सौ. लक्ष्मीबाई मुजुमदार,
बडोदें

तरुण मंडळी व चांगले पहिलवान देखील ही मेहनत अंगांत स्फूर्ति येण्यासाठीं व दम वाढविण्यासाठीं करतात. तरी पण मुलींत या खेळाचा प्रचार फार असल्यानें मुलींच्या विदेशी खेळांत हा खेळ घातला आहे.

या खेळासाठीं विशेष प्रकारची जागा लागत नाहीं. आपले खोलींत, चौकांत, आंगणांत वाटेल तेथें हा खेळ खेळतां येतो. तसेंच विशेष प्रकारच्या कपड्यांची जरूर लागत नाहीं. करंगळीइतक्या जाड सुती दोरीचा सुमारें ५ फूट लांब तुकडा असला म्हणजे दुसरें साधन लागत नाहीं. दोरीचीं दोन्हीं टोकें लाकडी मुठींत बसविलेल्या व या मेहनतीसाठीं मुद्दाम तयार केलेल्या दोऱ्या बाजारांत तयार मिळतात. त्या ज्यास घेतां येतील त्यांनीं घ्याव्या. त्यांची किंमत देखील फार नसते. त्यामुळें गरीब व श्रीमंत, सर्वांस हा खेळ खेळणें सोईचें असतें. अलीकडे मुलींचे जुने खेळ फार उपयुक्त असून देखील प्रचारांतून जात चालले आहेत. अशा वेळीं या व्यायामाचे प्रकारांचा रोज उपयोग करण्याची प्रवृत्ति वाढेल

तरी बरें. गर्भारपणांत अथवा अस्पर्श असतांना ही मेहनत स्त्रियांनीं करूं नये. तसेंच फार स्थूल असणाऱ्या बायांनीं ही मेहनत फार बेतानें करावी.

पुढून पायांखालून मागें दोरी नेऊन फिरवणें (प्रकार १ ला)—चित्र नं. ३५६



प्रकार १ ला चित्र नं. ३५६

प्रमाणें स्कीपिंगच्या दोरीच्या मुठी धरून दोरी पाठीचे मागें लोंबती ठेवून उभें रहावें. नंतर झटक्यानें दोरी मागून डोक्यावर आणावी व त्याच गतींत दोरी शरिराचे समोर जमिनीकडे जाऊं द्यावी. दोरी पायांपाशीं येतांच दोन्ही पायांनीं वर उडी मारून दोरी पायांखालून मागें जाऊं द्यावी. नंतर दोरीची गति न थांबवितां दोरी पाठीचे मागून डोक्याचे वर व नंतर पुढून पायांचे खालून पुनः मागें अशी जाऊं द्यावी. दोरी फिरविण्यास सुरवात केली म्हणजे ती सारखी गोलाकार फिरत ठेवावी. पुढील बाजूनें पायां-जवळ आली कीं बरोबर वेळ साधून दोन्ही पायांनीं जरुरीपुरती ऊंच उडी मारावी व दोरीची गति न थांबतां ती पुढून मागें जाऊं द्यावी. याप्रमाणें दोरी सारखी फिरत ठेवावी.

सुरवातीस या प्रमाणें दोरी फिरविणें साधत नाहीं. दोरी पायांखालून मागें न जातां पायां-वर अडकून रहाते. योग्य वेळीं उडी न मारली तर दोरी पायांखालून मागें जात नाहीं. अशा वेळीं न कंटाळतां पुनः पुनः प्रयत्न करावा, म्हणज योग्य वेळीं उडी मारण्याचें साधतें व त्यामुळें दोरीची गति न थांबतां दोरी एक-सारखी शरिराचे भोंवतीं गोलाकार फिरत रहाते. नीट दोरी फिरवितां येऊं लागली म्हणजे सफाई चांगली दिसते व सारखा व्यायाम होतो. या प्रकारचा नीट सराव होईपर्यंत रोज प्रयत्न करावा.

चित्रांत परकर लांब लोंबता ठेवलेला आहे. पण नवीन शिकणारीनें परकराचा काचा चित्र नं. ३५८ प्रमाणें घालावा म्हणजे उड्या मार-तांना परकर पायांत येणार नाहीं व त्यामुळें दोरी फिरवणें लवकर साधेल. परकर पायांत अडकून पडण्याचा संभव असतो.

दोरी फिरवितांना सर्व शरीर सैल ठेवावें. विशेषेंकरून हातांचे स्नायू नरम ठेवावे व कोपरां-तून अगर खांद्यांतून हात ताठ ठेवूं नयेत, म्हणजे दोरीस सारखी गति देणें सोपें जातें.

पाठीमागून पायांखालून पुढें दोरी आणून फिरविणें, (प्रकार २ रा)—पुढून पायांखालून मागें दोरी नेण्याचा प्रकार नीट साधला म्हणजे हा दुसरा प्रकार करावा. यांत सुरवातीस चित्र नं. ३५७ प्रमाणें शरिराचे पुढचे बाजूस दोरी धरून उभें रहावें. नंतर दोरीचा खालील भाग पुढील अंगास झोकून



चित्र नं. ३५७

प्रकार २ रा

व डोक्यावरून पाठीचे मागें न्यावा व दोरी पायांचे मागचे बाजूनें पायांचे जवळ आली कीं दोन्ही पायांनीं ऊंच उडी मारून दोरी त्याच गतींत पायांखालून पुढें येऊं द्यावी. पुढें आल्यावर देखील गति न थांबवितां दोरी पुनः पुढून डोक्यावरून मागें न्यावी व पायां-खालून पुढें आणावी. दोरीची गति न थांबतां ती पायांखालून पुढें यावी म्हणून योग्य वेळेस उडी मारून दोरी पुढें जाण्यास रस्ता करून देणें जरूर असतें. दोरीची गति व उडी मारण्याची वेळ यांचा मेळ बसला म्हणजे दोरीसारखी गोलाकार फिरत ठेवतां येते. पहिल्याप्रकारापेक्षां हा प्रकार जास्त कठीण आहे. पण पहिला प्रकार नीट साधला म्हणजे हा प्रकारहि लवकर साधतो.

डावे पायांवर उभें राहून दोरी फिरविणें (प्रकार ३ रा)—चित्र नं. ३५८ प्रमाणें डावे पायांवर उभें राहून उजवा पाय चित्रांत



चित्र नं. ३५८

प्रकार ३ रा

दाखविल्याप्रमाणें डावे पायाचे मागचे बाजूस टेकून ठेवावा. नंतर चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें हात मागचे बाजूस धरून दोरी नेऊन ठेवावी. नंतर दोरी मागून डोक्यावर नेऊन पुढचे अंगानें जमिनीवर आणावी. पायांजवळ दोरी येतांच वर उडी मारून दोरी पायांखालून पलीकडे जाऊं द्यावी. पुनः ती मागून डोक्या-वरून पुढें आणून पायां खालून मागें जाऊं द्यावी. दोरीची गति मध्यें न थांबवितां दोरी पायांखालून मागें नेऊन वर्तुळाकार फिरवावी. दोरी फिरविण्याचा प्रकार पहिल्या प्रकाराप्रमा-णेंच आहे. त्यांत दोन्ही पाय जमिनीवर टेकलेले आहेत, या प्रकारांत एकच पाय टेकलेला आहे. त्यामुळें एकाच पायावर उड्या घ्यावयाच्या असतात. एका पायावर उभें राहून उड्या मारण्यानें त्या पायाचे स्नायूंस जास्त श्रम पडून ते जास्त मजबूत होतात. शिवाय दम जास्त लागतो. चित्र नं. ३५८ मध्यें चित्रांत

दाखविल्याप्रमाणें परकराचा काचा मारून दोरी फिरवावी म्हणजे परकर पायांत येत नाहीं, वरप्रमाणेंच **उजवे पायावर उभें राहून** हा प्रकार करावा म्हणजे उजवे पायास मेहनत होते.

एका पायावर उभें राहून मागून दोरी पायांखालून पुढें आणून फिरविणें (प्रकार ४ था)—चित्र नं. ३५९ प्रमाणें डावे पायावर



प्रकार ४ था चित्र नं. ३५९

उभें रहावें. नंतर दोरी समोर धरली आहे ती डोक्यावर नेऊन पाठीचे मागें न्यावी व त्याच गतींत उडी मारून पाया खालून पुढें आणावी. याप्रमाणें दोरी मागून पुढें आणून वर्तुळाकार फिरवीत रहावें. दोरी पायांखालून पुढें आणतांना उड्या माराव्या. याच प्रमाणें **उजवे पायावर उभें राहून** वर्तुळाकार दोरी फिरवावी म्हणजे उजवे पायास मेहनत होते.

डावे पायावर उभें राहून पुढून पायांमागें दोरी नेऊन फिरविणें (प्रकार ५)—



प्रकार ५ वा चित्र नं. ३६०

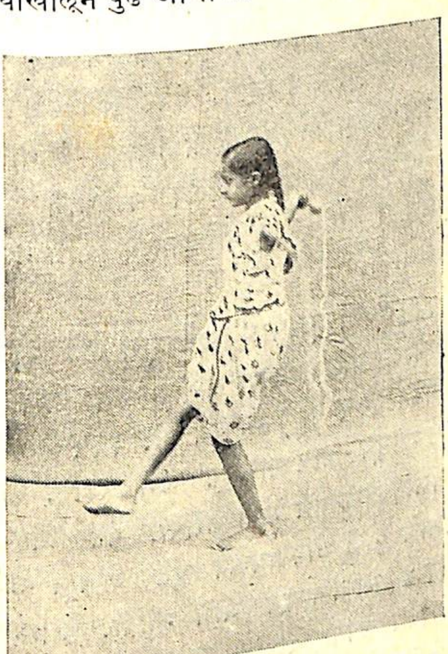
चित्र नं. ३६० प्रमाणें डावे पायावर उभें राहून उजवा पाय त्या पायाचे गुडघ्यावर ठेवावा. दोरी पाठीमागें धरावी. नंतर पहिल्या प्रकाराप्रमाणें दोरी मागून वर नेऊन डोक्यावरून पुढें आणावी व पायांजवळ आली म्हणजे उडी मारून दोरी पायाखालून पुढून मागें न्यावी. याप्रमाणें दोरीचीं चक्करें घ्यावीं. हा प्रकार तीन नंबरच्या प्रकाराप्रमाणेंच आहे. फक्त उजवा पाय निराळया तऱ्हेनें डावे पायावर ठेविला आहे. उजवे पायावर उभें राहून याच प्रकाराप्रमाणें पुढून मागें दोरी फिरवावी.

उजवे पायावर उभें राहून मागून पुढें पायांखालून दोरी आणून फिरविणें (प्रकार ६ वा)—चित्र नं.३६१ प्रमाणें उजवे पायावर उभें राहून दोरी पुढून डोक्यावरून मागें नेऊन पायांखालून पुढें आणावी. मागून पायांखालून दोरी पुढें आणून फिरविण्याची रीत मागें सांगितली आहे. डावा पाय उजवे पायावर



प्रकार ६ वा चित्र नं. ३६१

निराळे रीतीनें ठेविला आहे. वरचा प्रकारच **डावे पायावर** उभें राहून करावा. दोरी मागून पायाखालून पुढें आणावी.



प्रकार ७ वा चित्र नं. ३६२

डावे पायावर उभें राहून उजवा पाय पुढें अंतराळीं धरून पुढून पायां खालून मागें दोरी नेऊन फिरविणें (प्रकार ७ वा)—चित्र नं. ३६२ प्रमाणें डाव्या पायावर उभें राहून उजवा पाय पुढें धरावा. नंतर मागें धरलेली दोरी डोक्यावरून पुढें आणावी व उजवे पायाखालून जाऊं द्यावी. दोरी डावे पायाचे जवळ आली कीं उडी मारून दोरी मागें जाऊं द्यावी. याप्रमाणें उड्या घेऊन दोरी फिरवीत रहावें.

उजवे पायावर उभें राहून डावा पाय पुढें धरावा व वरप्रमाणेंच पुढून मागें दोरी नेऊन हा प्रकार करावा.

डावे पायावर उभ राहून मागून पायां-खालून दोरी पुढें आणून फिरविणें (प्रकार ८ वा)—चित्र नं. ३६२ प्रमाणें उभें रहावें पण दोरी मागें न धरतां चित्र नं. ३६१ प्रमाणें पुढें धरावी. नंतर दोरी डोक्यावरून मागें न्यावी व मागून पायांखालून पुढें आणावी. योग्य वेळीं उडी मारून दोरी पायांखालून पुढें जाऊं द्यावी.

उजवे पायावर उभें राहून वरप्रमाणेंच मागून पुढें दोरी आणून फिरवावी. पाय पुढें लांब ठेवून उड्या मारून दोरी फिरविणें जरा अवघड आहे. असें करतांना शरिराचा झोक संभाळावा लागतो.

उजवे पायावर उभें राहून पुढून मागें दोरी पायांखालून नेऊन फिरविणें (प्रकार ९ वा)—लंगडी खेळतांना उचलतात तसा पाय चित्र नं. ३६३ प्रमाणें उचलून उभें रहावें. नंतर दोरी मागून डोक्यावरून पुढें आणावी व पुढून पायांखालून मागें न्यावी.



प्रकार ९ वा चित्र नं. ३६३



प्रकार १० वा चित्र नं. ३६४

याचप्रमाणें उभें राहून दोरी पुढें धरावी व डोक्यावरून मागें नेऊन मागून पायांखालून पुढें आणावी. याचप्रमाणें डावे पायावर उभें राहून पुढून मागें पायाखालून दोरी न्यावी व मागून पायांखालून दोरी पुढें आणून फिरवावी.

डावे पायावर उभें राहून उजवा पाय डावे पायाचे पलीकडे ठेवून मागून पायांखालून पुढें दोरी आणून फिरविणें (प्रकार १० वा)—चित्र नं. ३६४ प्रमाणें पाय ठेवून व दोरी धरून उभें रहावें. नंतर दोरी डोक्यावरून मागें न्यावी व मागून पायांखालून पुढें आणावी. चित्राप्रमाणें दोन्ही पाय टेकून उभें रहावें व दोन्ही पायांनीं उडी मारून दोरी पायांखालून जाऊं द्यावी.

दोरी मागें धरून पण चित्र नं. ३६४ प्रमाणें पाय ठेवून उभें रहावें. नंतर डोक्यावरून दोरी पुढें आणून पुढून मागें पायांखालून दोरी नेऊन फिरवावी.

उजवे पायावर उभें राहून डावा पाय उजवे पायाचे पलीकडे ठेवून उभें रहावें व मागून पुढें दोरी फिरवावी (प्रकार ११ वा)—चित्र नं. ३६४ प्रमाणें पण पाय उलट ठेवून उभें रहावें. नंतर दोरी डोक्यावरून नेऊन मागून पुढें पायांखालून आणावी.

तसेंच दोरी मागें धरून वरप्रमाणें उभें रहावें व दोरी पुढून पायांखालून मागें नेऊन फिरवावी.

गुडघ्यांतून पाय वांकवून उभें रहावें व पायाखालून मागें दोरी नेऊन फिरविणें (प्रकार १२ वा)—चित्र नं. ३६५ प्रमाणें गुडघ्यांतून पाय वाकवून उभें रहावें. दोरी चित्रांतल्याप्रमाणें मागें धरावी. नंतर नेहमींप्रमाणें दोरी डोक्यावरून पुढें आणून उडी मारून पायांखालून मागें न्यावी. याप्रमाणें उडी मारतांना देखील चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें गुडघ्यांतून पाय वांकविलेले ठेवून



प्रकार १२ वा चित्र नं. ३६५

उड्या माराव्या. नंतर दोरी पुढें धरून तसेंच उभें रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें डोक्यावरून दोरी मागें नेऊन मागून पायांखालून पुढें आणून दोरीचीं चक्रें फिरवावीं.

पायांचे पंज्यांवर बसून पुढून पायाखालून मागें दोरी नेऊन दोरीचीं चक्रें फिरविणें (प्रकार १३ वा)—चित्र नं. ३६६ प्रमाणें पायांचे पंजांवर बसावें व दोरी मागें धरावी. नंतर नेहमींप्रमाणें दोरी डोक्यावरून पुढें आणून बसल्या बसल्या उडी मारून दोरी पुढून पायांचे खालून मागें न्यावी. याप्रमाणें बसल्या बसल्या उड्या मारून दोरी फिरवावी. हा प्रकार जास्त कठीण आहे. यानें मेहनत चांगली होते.

चित्र नं. ३६६ प्रमाणें बसावें पण दोरी पुढें धरावी. नंतर नेहमींप्रमाणें डोक्यावरून दोरी मागें नेऊन पायांखालून पुढें आणावी.



प्रकार १३ वा चित्र नं. ३६६

दोन मुलींनीं एकमेकीकडे तोंड करून उभें रहावें व दोघींच्या पायांखालून दोरी फिरवावी (प्रकार १४ वा)—चित्र नं. ३६७



प्रकार १४ वा चित्र नं. ३६७

प्रमाणें दोन मुलींनीं एकमेकींकडे तोंडें करून उभें रहावें. उजवे बाजूचे मुलीचे हातांत दोरी आहे ती समोरचे मुलीचे पाठीमागें टाकली आहे. नंतर ती दोरी दोन्ही मुलींचे डोक्यावरून दोरी धरणाऱ्या मुलीच्या पाठीमागें दोरी फिरविणाऱ्या मुलीनें आणावी व दोन्ही मुलींनीं उड्या मारून दोरी दोघींच्या पायांखालून समोरच्या मुलीचे पाठीमागें न्यावी. या प्रकारांत दोघी मुलींनीं एकाच वेळीं उड्या मारून दोरी पायांखालून जाऊं दिली पाहिजे. याप्रमाणें करणें एकदम साधत नाहीं, पण साधलें म्हणजे काम सफाईदार दिसतें.

दोन मुलींनीं पाठीसपाठ लावून उभे रहावें व एका मुलीनें दोघींच्या पायांखालून दोरी फिरवावी (प्रकार १५ वा)—



प्रकार १५ वा चित्र नं. ३६८

चित्र नं. ३६८ प्रमाणें दोन मुलींनीं पाठीस पाठ लावून उभें रहावें. नंतर एका मुलीनें हात मागें करून दोरी मागें पण दुसऱ्या मुलीचे पुढचे अंगास धरावी. नंतर नेहमींप्रमाणें डोक्यावर दोरी नेऊन दोघींचे डोक्यांवरून दोरी फिरविणाऱ्या मुलीचे पुढें आणावी. नंतर पायांचे जवळ दोरी गेली म्हणजे दोन्ही मुलींनीं एकदम उड्या मारून दोरी पायांखालून पलीकडे जाऊं द्यावी. याप्रमाणें दोरी पुन्हा पुन्हा फिरवावी.

वरप्रमाणें दोरी नीट फिरवितां आली म्हणजे दोरी फिरविणाऱ्या मुलीनें हात पुढें ठेवून दोरी आपले समोर धरावी. नंतर नेहमींप्रमाणें दोरी डोक्यावर नेऊन मागें, मागील मुलीच्या पलीकडे न्यावी. त्या मुलीचे पायांजवळ दोरी आली म्हणजे दोन्ही मुलींनीं एकदम उड्या मारून दोरी दोघींचे पायाखालून, दोरी फिरविणाऱ्या मुलीचे पुढें आणावी. याप्रमाणें दोरी पुन्हा पुन्हा फिरवावी. नंतर दुसऱ्या मुलीनें दोरी घेऊन पुन्हा वर सांगितल्याप्रमाणें पुढून मागें व मागून पुढें नेऊन दोरी फिरविण्याची सवय करावी. दोन मुलींचें काम जरा अवघड आहे पण नीट सवय केली म्हणजे साधतें.

वर प्रकार सांगितले आहेत त्यांशिवाय आणखी प्रकार दोरी फिरविणाऱ्या मुलींचे कौशल्याप्रमाणें करतां येतात. नमुन्यासाठीं थोडे प्रकार येथें दिले आहेत.

एकाच जागेवर उभें न रहातां पुढें अगर मागें चालत जाऊन दोरी फिरवितां येते.

खंड पहिला समाप्त.

विषयसूचि.

पृष्ठ

अ.

अजाविक्रम ५२
अटकी १३९
अट्टीनें किंवा आंटीनें गोळी मारणें १५२
अडवळ धूम पडवळ धूम ३८४
अंडें १५५, २०४, २०८, २०९
अदला बदला ३५४
अर्धी २२२
अनेक शस्त्रें चालविण्याचे डावपेंच ५१
अनेकांचे खेळ १२८
अबिल खेळूं का तबिल खेळूं ३९५
असुक्तम् ५१
अर्भकांच्या कृत्रिम हालचाली ११६
अर्भकास झेलणें ११७
अर्भकांचे पाठीवर पडणें ११४
अर्भकांचे पोटावर पडणें ११६
अर्भकांचे व्यायाम ११३, ११५
अरबी घोडा १०
अर्वा १०
अवधूतं ५२
अवक्षेप ५२
अशी लवे तशी लवे ३८७
अश्वविद्या ९६
अश्वसाद १०
अश्वसादी ११
अश्वारोहण १०
असादि (पायदळ) ११
अस्वल व मदारी ३६५

आ.

आईचें दूध ११४
आकर्षण ५२

पृष्ठ

आखाडे ८४
आगगाडी १२९
आजि, आशु, अल्प ११
आट्यापाट्या २१७, २५१
—अडचणीचा प्रसंग २४४
—आकृतीची समजूत २१९
—उताणी उडी २३७
—उत्तम संघाकरितां खेळाडूंची निवड २४५
—एक पायाची उडी २४०
—कडेनें लागणारे २३५
—क्रीडांगण २५०
—खाली जाणें व वर येणें २२१
—खेळाचे स्वरूप २२३
—गडी मारणें २२१
—गुणलेखक २५०
—जुनें स्वरूप २१८
—डेक्कन जिमखान्यानें केलेली सुधारणा २२२
—नियम २४५
—पक्का व कच्चा गडी २२२
—पडणें २२६
—पंच २५०
—पहिली सुधारणा २२२
—पाटीवाले व खेळणारे २२१, २४२
—पाय उचलला २२१
—पाय चुकणें २२१
—पाय बाहेर गेला २२२
—पालथी उडी २३८
—बडोद्यानें केलेली सुधारणा २२३
—बाहेर जाणें २२१
—मध्यें लागणारा २३५
—वेळाधिकारी २५०

--सरपंच २५०
--सामन्याची व्यवस्था करणारे अधिकारी २४९
--सामान्य सूचना २४५
--हात टेकला २२१
--हुलकावण्याचा प्रकार २३२
आत्मातो वलं ६
आधुनिक लष्करी पद्धतीशीं जुळणारी पद्धति ५१
आंधळा पहारेकरी ३१७
आंधळी कोशिंबीर ३२३
आंधळे घोडे ३१७
आंधळें वासरूं ३६३
आंधळीं वासरें ३६५
आवक दुबक १८३
आयुर्मर्यादा १७, ४५
आर १५६
आर (इटिदांडू) १७०, १७२
आस १५८
आस्फोटम् ५२
आहार १९, ३८
ऑटोमोईल रेस ३२७

इ.

इटी १७१
इटीदांडू १७०, १८३
--कोलणें १७१
--क्रीडांगण १८२
--खेळणारांची संख्या १७१
--खेळणाराचे नियम १८२
--खेळणाराची जागा १७१
-- ,, रीत १८१
--निमय १८२
—पंच १८३
--सध्याच्या खेळांतील दोष व त्यांत केलेली सुधारणा १८०
—साहित्य १७१
इंद्रसूक्त ८
इंद्राचें अचाट सामर्थ्य ७७
इन् धी पॉन्ड; ऑन धी बँक ३२०-३२१

उ.

उडणाऱ्या पतंगातील दोष १६४
उडत कोंबडा ३८३, ३९९
उडी मारतोस कां तोबा खातोस ? ३४४
उड्या मारणें १२२
उताणें रांगा ३११
उमेरा चक्की भोरा ३९८
उध्दतम् ५२
उंदीर मांजर ३८५
उन्ह उन्ह सावली १३३
उभा खोखो ३१६
उरो ललाट ५२

ए.

एक एक जिल्ही १५८
एकहाती फुगडी ३७७
एका मित्री किंवा एकल काजा १५२
एरंड २६१
एसाजी कंक ८९

ओ.

ओज ४
ओजलचा गरवा. ४१३

क.

कटिरेचितकम् ५२
कत्तर देणें (खाणें) १५९
कपाळपाटी २१८
कबूतर १४१
कमान १६१
कवाईत ९६
काचियल १५१
काठी खेंच ३१८
काठी ढकल ३१९
काडीखेंच १३१
कात टाकणें ३०६

काय राव ठीक ? ३१३
कावड १३८, १४५, १७८
कावळा मोर ३०८
कासव फुगडी ३७९
कांडें चिरणें २१८, २२०, २२४
कांडें छेद २१९, २२०
कांहीं पारिभाषिक शब्द १५१
किन्ना १६२
किन्ना बांधण्याची रीत १६३
किन्न्यांचें प्रमाण १६३
किल्लेफोड ३५८
किल्लेहल्ला ३६९
कीकीचें पान बाई की की ३९०
कुडतन मिरची ४०२
कुत्रा व ससा ३४२
कुरघोडी १६७
कुलपति ४८
कुलपकिल्ली ४०३
कुस्ती ९, ३५, ३६, ३७, ७४, १०३, १०६
कुस्ती पाहणाऱ्या लोकांची व्यवस्था ५७, ८६
कुंडी २१८, २१९
कृष्णदेवराव ८६
कृष्णा भोंवतालचा गरबा ४२६
केतकीचें पान बाई की की ३८९
कोकोळ कोंबडा ३०७, ३०८
कोंबडा ३८२
कोचणें १५८, १५९
कोलणें १७१
कोंडी २२१, २३३
-- धरणें २३४
-- फोडणें २३५
कोंडीचे नियम २४८
कोंडीच्या मर्यादा २४८
कोंबड्याची झुंज ३५९
कॅच ॲन्ड पुल, टग-ऑफ-वॉर ३२६

ख.

खड्गयुद्ध ५१
खणणें १४
खार १४१
खांबखांबोळया ४०१
खांदीझिंमा ३८१
खेंचाखेंची ३२६
खोखो २०१, २१७
—उभा खोखो ३१६, ३५१
—खेळणाराचे नियम २०६
—खेळणाऱ्या गड्यांस सूचना २१४
—खेळाची थोडक्यांत माहिती २०२
—खेळासंबंधीं कांहीं उपयुक्त सूचना २०९
—खोखोची लायकी २०१
—चौरंगी बैठा ३३७
—तिरंगी ३४१
—दोन्ही संघास सूचना २१७
—पूर्वीचें स्वरूप २०४
—बसणाऱ्या व मारणाऱ्या संघास सूचना २०९, १४
—मापें २०६
—मारणरांचे नियम २०७
सध्याचें सुधारलेलें स्वरूप २०४
—साखळीचा खेळ २०९, २११; २१५
—सामन्याचे नियम २०८
—सामन्यांतील अधिकारी वर्ग २०८
—सामान्य नियम २०६
—संघाची निवडणूक २०९
खंडेराव महारजांची व्यायामप्रियता १०७
खंजिरीचा गरबा ४१५, ४२४

ग

गजयुद्ध ५५, ५६, ८३
गडीखेंच ३०५
गदायुद्ध ३६, ३८ ४४, ५९, ६४, ६५, ८३
गरबा ४०६

	पृष्ठ
गरबी	४०७
गर्दन खेच	३१८
गल्ली	१५२, १७१
गाडा ओढणें	१२१
गाडागाडी	१२९
गाडीगाडी	३०३
गाडी ढकलणें	१२४
गात्रा श्लेषः	५२
गाऱ्या गाऱ्या भिंगोऱ्या	१२३
गुजरातचा लोकसंगीत गरबा	४०३
गुपचुब तोबा	१४१
गुब्बा	१६०
गुरुगृहीं गुरूचा शिष्याशीं व्यवहार	४८
गुलांटी	१२०
गुंफा	१४५, १४६
गेडी	२६२
गेंदगेंद शिवागेंद	३८६
गोट्या	१५१
गोपिकाबाईचा उपदेश	१०२
गोफ	२६३, २६५, २८२, २९०
ग्रीवाविकर्षणम्	५२

घ.

घसरगुंडी	१२३
घाणा	३२९
घोडाघोडा	१२६, १२७
घोडी	१५२
घोडी अगर डाव घ वयाची रीत	१५४
घोडेस्वार	१०-३०९
घोड्याच्या शर्यती	११
घोड्यावर बसणें	९, १०, ९६, १२०
घोड्यास पाणी पाजणें	१४३

च.

चकणें	१३०, १३१
चक्रचुवा (देशी)	२५४
--विदेशी	३७१

	पृष्ठ
चक्कीवाला	३५७
चक्रयुद्ध	६१
चंद्र	१३२, १४१
चाक फिरविणें	१२४
चालणें	११७
चावरा कुत्रा चुकला	३१५
चांभारपाटी	२१८, २२०, २२३
चिनी भिंत (चायनिज वॉल)	३२८
चिमणी चिमणी खोपा दे.	१३७
चुकलास का ? नाहीं चुकलों	३५३
चुटकीचा गरबा	४०९
चुंब लकडी	१६९
चेंडू चुकविणें	३६८
चेंडू झेलणें	१२७, ११७
चेंडूफळी	७४, २५१, २५३
चोर	१३०, १३१
चोर व शिपाई	३३५ ३३७
चौक	२२०
चौघन	९८
चौघींची फुगडी	३९२
चौरंगी बैठा खोखो	३३७
च्योत्न्यं (च्यावनं)	२

छ.

छप्पूपाणी	४०१

ज.

जपानी शिवाशिवी	३५१
जातें	३७९
जानुबंध	५२
जाळी	१५६
जिन्यावरून चढणें व उतरणें	१२२
जिल्ही	१५८
जेठी (मल्ल)	८७, ८८, ८९, ९९, १०४
जोडीपाड	३०८

झ.

झक्कू	१७०. १७५
बक्कू दांडा	१७७

	पृष्ठ
झक्कूपाणी	१७०
—खेळण्याची रीत	१७६
झिम्मा	३८१
झुडपांतील स्वार	३४१
झोके घेणें	११७, १२५
झोंप	११४
ट.	
टपाल पोहोंचविणें	३४४, ३४६
टाळीचा गरवा	४११
टाळीचा घोडा	३९४
टिपऱ्या	२६३, २८१
—खेळणारांची संख्या	२६४
—खेळण्याची जागा	२६४
— ,, रीत	२६५
टिपरीचा गरवा	४१७-४२०
टिंबू	१५४
टिल्टींग	३३०-३३५
टिऽऽलिलो	२५३
टोपीउचल	३००, ३०२
टॅब्लोज	४२६
ठ.	
ठुमकी	१६३
ड.	
डाई	१४०
डाव घ्यावयाची रीत	१५४
डोक्यावरून व पायाखालून	३०२, ३०३
डोन्ट् वॉन्ट	३२२
डोंगरपाणी	४००
डोली	१४१
ढ.	
ढफणा	१५९
ढीग शोधून काढणें	१३७
त.	
तरः	४
तरवारीचें युद्ध	३६, ३८

	पृष्ठ
तरुण	६
तवः (तौति), तविषी	४
तांबे ठेवून फिरण्याचा गरवा	४२१, ४२३
तारा फुंकणें	१४०
ताल	४०४
तिकोनी रस्सी खेंच	३१०
तिचाकी गाडी	१२१
तिड्ढा	१६१
तिर्यङ्मार्गगतम्	५२
तीन टाळ्यांचा गरवा	४११
तेहतीस वीर्यें	१६
तोबा	१४१
तोंड	२१८, २२७
—आणणें	२२१
—देणें	२२२
—फिरविणें	२२१
—मागणें	२२१
—मिळणें, पोहोंचविणें, आणणारा	२२२
त्वक्षः	४
थ.	
थाप फेरी	३५२
थालीपीठ	३८८
द.	
दगडानें दगडास नेम मारणें	१२५
दडा	२६२
दस्तापिंजर	१४२
दक्षः	४
दंड	९१, ९५ १०२, १०६
दंडफुगडी	३७६
दांडपट्टा	८५, ८६, १०२
दांडू	१७१
दांड्यारास	४०५
दिवा लावणें	१५१
दूध	२१, २३, ३९
दृश्यें	४२६

	पृष्ठ
दोघांचे खेळ	१२४
दोन दोन जिल्ही	१५९
दोन हातांची फुगडी	३७४
दोरया	२१९
दोरी फिरविण्याचे खेळ	४३०. ४३६
द्रविणं	२
द्वंद्व युद्ध	८७, ९३
ध.	
धर्णसिः	३
धनुर्विद्या	९, ४४, ८४
धनुर्वेद	५०, ५५
धावण्याचा व्यायाम	९७
धिप्पाड शरीर	८
न.	
नखुल्या	३८०
नमस्कार	९
नाकपकड	३४३
नाक लंगडी	३१२
नागमोडी शर्यत	३०६
नाच	११, २९१
—प्रकार	२९२, २९८
--तारेवरचा	११
--तरवारीचा	१२, १३
--पाण्यांतला	१३
नाचणें	९, ५४, ७५
नाद जाय लट्टू जाय	१६०
नाथकालीन युद्धरंग	९४
नाल	१७०, १७४
निदान रेषा	१८८, १९३
नियुद्धम्	५१
निरोप पोहोंचविणें	३४५
निशाण पोहोंचविणें.	३४७
नृत्तानि	१३
नृम्णम्	४

	पृष्ठ
प.	
पई	१५२, १५५
पकडापकडी	३४८, ३५०
—उलटी	३५६
पतंग	७४, १६१
—उडविणें	१६२
--किन्याचें प्रमाण	१६३
--दोऱ्याची माहिती	१६२
--प्रकार	१६१
--पंतगाची माहिती	१६१
—पतंग लढविणें	१६३
—पेंच	१६४, १६५
—सूचना	१६५
परशु	६३
पर्यासन	५२
पशुमारम्	५२
पशूशीं लढण्याच्या पद्धति	५५
पाखरी उड्या	३०५
पागोटा	३९६
पाजः	४
पाटीचें कांडें	२२०
पाटी खेळणें	२३१
पाटी धरणें	२३०
पाटीवाले	२२१, २४२
पाणरेषा	१८८, १९२
पाणिमुक्तम्	५०
पादप्रहर	५२
पायटेक	३१२
पालखी	१२८
पावड्या	३३०, ३३५
पाश चालविणें	५१
पाशयुद्ध	६२
पाळणा	३९७
पांगुळ गाडा	११९, ३०३
पिंगा	३८४

	पृष्ठ
पिंजर	१४२
पुराणांतील वर्णनविचाराबद्दल दोन सूचना	४६
पुराणांतर्गत व्यायामोल्लेख	४६, ७०
पूर्वपाटी	२२२
पृष्ठभङ्ग	५२
पेंड्या	१४५
पेशवाईतील व्यायाम	९०
पेशवे नानासाहेब	९९
--भाऊसाहेब	१००
--राघोबादादा	१०१
--विश्वासराव	१०१
--माधवराव	१०१, १०२
--नारायणराव	१०२
--सवाई माधवराव	१०२
--बाजीराव दुसरे	१०४
पेशव्यांचा तालमीचा शोक	९९, १०७
पोलो	७४, ९८
पोहणें	९, ९३
पौंस्यानि	२
पंखाचा कोंबडा	३८३
प्रतापराव मोरे	८८
प्रदक्षिणा	९८, १०३
प्रत्येक वर्णाचें भिन्नभिन्न कर्तव्य	४९
प्राणैः बलम्	६
फ.	
फरीगदका	७४
फुगडी	३७४, ३७९
फोड रांग	१३१
ब.	
बच्चुं	१५५
बदाबदी	१६६
बर्दा (गल्ली)	१५२, १७१
बदीचा खेळ	१५५
बधः (बाधः)	२
बल	५०, ५३, ५९
बलप्रशंसा	७८, ८५, ८६
बलवर्धनासाठीं औषधीप्रयोग	१५
बलसंपादनाची पद्धति	५३
बलाविषयीं वैदिक प्रार्थना	६, ७७
--सुभाषितें	८०, ८२
बलं ब्रह्म	५
बसफुगडी	३७६
बाबरचा उपदेश	७३
बाबागाडी	१२४
बारगळणें	२२२
बाहुयुद्धांतील डावपेंच	५२
बाहूनाम् भूंलम्	५२
बाळंभटदादा	१०४
बेडूक उड्या	३५९
बैठक	९५, १०३
बोथाटी	७४, ९५, ९६, १०२
ब्रह्मचर्य	१७, ४२
ब्राउटनचें वर्णन	९०, १०५, १०६
ब्रिटिश आमदानींतील शारीरिक शिक्षण	१०८, ११२
ब्लाइंड मॅन्स बफ्	३२३
भ.	
भट्टा	१२५, १४९
भवरी मारून चालणें	२९४
भाजी	१७५
भाबी	२१८
भारतकालांतील बलोपासना	३५, ४५
भारतकालांतील वर्ण	४४
भारतीय आर्यांचें शारीरिक स्वरूप	४६
भाले	१०२
भाले भाला	३९६
भिडू यत्ताच यत्ता	१३८
भिडू वाटून घेणें	१३१, १३२
भिडू शोध	१४०
भिंतीवर चेंडू मारून झेलणें	१४०

	पृष्ट		पृष्ट
भुईफुगडी	३७८	मुंड	१७०, १७३
भुईस हात	१३५	मुद्गल जोडी	८६, ९१, १०६
भुजबन्ध	५२	मुलांचे मर्दानी खेळ	११८
भोरभेंडी	३९५	मुलांच्या नैसर्गिक हालचाली	११३, ११५
भोंवरा	१५६ तें १६०	मुलींचे खेळ (देशी)	३७३
—खेळण्याची जागा	१६०	मुलींचे खेळ (विदेशी)	४२९
—जंगी	१६०	मुसलमानी अमदानींतील खेळ	७१, ७५
—दु आरी	१५७	मुसळ (व नांगर) युद्ध	६३
—नाद	१५७	मुष्टियुद्ध	१४, ६०
—नाद जाय लट्टू जाय	१६०	मृगया	९
—फिरविणें	१५७	मृदुंग	२२४
म.		मृदुंग पाटी	२१८
मज्सना	३	मोगरी	१५७
मद्यपान	२१, २४, ४०	मोगल अमदानींत खेळांचा उत्कर्ष	७५
मनगटाची रेटारेटी	३१९	मोटारची शर्यत	३२७
मराठेशाहींतील बलोपासना	७६ तें ९१	मोर	३९१
,, व्यायाम	९२ तें ९८	मंजिरीचा गरबा	४१६
मल्लविद्या (युद्ध)	४३, ४८, ६६, ६७, ६८ ८३, ८७, ८९, ९०, ९२ ९४, १०७	म्युझिक चेअर	३१२
		य.	
मल्लयुद्धापूर्वी धनुर्यज्ञ	५७	यहः यद्यम्	३
मल्लशरीर	६९	युद्धविद्या	९२
मल्लांचे व्यवहार	६७	योग	९८
मसुरघोडी	१४७, १४८	योगासनें	९
महमद कासिम (ब्रिग्ज)	९३, ९४	यंत्रमुक्तम्	५०
मही व्याजनम्	५२	**र.**	
मातीचे किल्ले	११८, १३७	रडणें	११४
मानासिक सामर्थ्य	७९	रणसारंग	३५७
मार चुकवा	३१४	रथचर्या	३६
मासा	३९०	रबरी चेंडू सारखा उडविणें	१३९
मासोळी	३६२	रमाणी रगडा	३९८
मांजा	१६२	रस्सीखेंच	१३५
मिश्री बसविणें	१५६	राउन्डर्स	३६९
मुक्त संधारितम्	५१	राज्य	१३०
मुजाहिद	८६	राज्य देणें	१३०, १३१, १३२
		रामचंद्राचें शरीरसामर्थ्य	२९तें३१

पृष्ठ

रामायणकालीन लोकांची राहणी ३३
,, व्यायाम २५ तें ३४
--व्यायामाकडे पाहण्याची दृष्टि २५
रासक्रीडा २६५
रास, रासक ४०४, ४०५
रासधारी ४०५
राक्षसांचें शरीरसामर्थ्य २८
रिंगणखेंच ३५८
रंग ९७
रंगस्थलवर्णन ५७
रांगणें ११७
रिंगणांतील अस्वल ३४३
रेंड १७०, १७३
रोलींगराॅड ३२९

ल.

लखोटा १५१
लखोटी १५१
लखोट्या किंवा गोट्या १५१
लग्नाचें वय १६, ३४, ४१
लढाईंत पूर्वीं संपादन केलेल्या शिक्षणाचा उपयोग ५९
लपविलेली वस्तु हुडकून काढणें १३७
लपंडाव १४०
लष्करी खेळ (मुसलमानी) ७२
—सामर्थ्य १०९
लहान मुलांचे खेळ ११९
लाव्या बांई लाव्या ३८९
लाठी ६४, ७४, ९५
लाल इटिदांडू १७९
—खेळांतील विकल्प १७९
लिंगोरचा २५४ तें २५८
—विटाचा २५५
—लाकडी २५५
लिंगोऱ्या २५५, २५६

पृष्ठ

लिंब लिंब पाला १३८
लुंढक जेठी ८५
लेझीम ९१, १०६
लोटण घेणें २३७, २३८, २४०
लोण २१८, २२९
—आणणें २२१
--आणणारा २२२
—झालें २२२
—पाटी २१८, २२०
—मिळणें, पोहोचविणें २२२
लोळण फुगडी ३९३
लंगड लढविणें १३९
लंगडा टोणगा २६०
लंगडी १८४ तें १८६

व

वकेट १७०, १७२
वज्रमुष्टि ९६, १०३
वधः २
वर्तुळांतील चेंडू ३६७
वर्तुळाचा गरबा ४२५
वाघ १३४
वाघबकरी १३४
वाजः ४
वाटमार ३५३
वालीचें शरीरसामर्थ्य २७
विपर्यास ५२
विंचणें १५२
वीर्यहानी करतां प्रायश्चित्त ४७
वंक्षि २
वृजनम्, वृक्, वर्गः २
वैद १७०, १७५
वैदिक काळचे खेळ व व्यवसाय ९
वैदिककालांतील बलांचें वर्गीकरण १
,, बलोपासना १ तें २४
वैशाख ५१

	पृष्ठ
वैश्यांचे खेळ	५३
वंशनर्तिन्	११
व्रताचारी	२९२
व्यसनें	३३
व्यायाम सामुदायिक	९, ३१
व्यायामाच्या वेळा	८४
व्युह	९६
श.	
शक्तिस्तोत्र (समर्थ)	८७
शम्बर	३
शर्द्धः	४
शर्यती	९७
शवः	३
शस्त्रास्त्रें	५०, १११
शहाजीराजे	८९, ९२
शारीरिक बल	३२, ३३, ७९, ८९
—शिक्षण	११०, ११२
—स्वरूप	४३
शालिहोत्र	९६
शिकार खेळणें	९, ७२, ७४
शिडी	१४८ तें १५१
शिलायुद्ध	३
शिवछत्रपति	८२, ८८, ८९
शिक्षणपद्धति	४२, १०९ ११०
शिंदे दौलतराव	९०, १०३
शुष्णम्, शुष्मे, शूषम्	४
स.	
समपद	५१
ससा व पारधी	३६६
सह	२
साखळी	३३८ तें ३४० ३९३
साठमारी	८९
सातजाळी	१५९
सातटाळया	१३६
सादी	११

	पृष्ठ
साधा तोबा	३१३
सामाजिक स्थिति (पौराणिक काल)	४७
सी सॉ	१२८
सुग्रिवाचें शरीरबल	२७
सुपारी	३९१
सुरपारंबी अगर चुंबलकडी	१६९, १७०
सून चोरटी सासू पळपुटी	३९९
सूर	२२१, २२३, २२४, २४१
—काठी	२६१
—कांडें	२२०
—पाटी	२१९, २२०
सूर सासा	३६१
—उलटा	३६२
सूर्य	१३२, १४१
” नमस्कार	८०, ८७, ९०, ९८
सूं सूं किंवा सुर सुर	१८६ तें १९०
—थोडक्यांत माहिती	१८७
—सूचना	१८९
—सामन्याचे नियम	१८९
—सामान्य नियम	१८८
—हुतुतू सुरसुर	१८७
सोंगाचा कार्यक्रम	२९७
सोंगट्याचा खेळ	७४
संभाजी राजे	९०
स्कंधगतम्	५२
स्काऊटचे खेळ	२९९, ३२०
स्त्रियांची पलटण	९८
स्त्रियांसाठीं व्यायाम	९७
स्त्रीजेठी	९०, १०६
स्पंद्रासः, स्यन्द्रासः	३
स्वच्छता	४०
ह.	
हत्ती हत्ती	२५८, २५९
हनुमानाचें सामर्थ्य	२६, २७
,, स्तोत्र	९४

	पृष्ठ
हल्लीसक	४०४
हल्लेचक्कर	३५४
हर्षकालीन शरीरजोपासना	८४
हसणें	११४
हाडुशापाणी	३८७
हातओढ	३०४
हातजाळी	१५८
हातमुलगा	३२४
हातपाय हलवणें	११५
हिंगणवेट	३८६
ही ब्याद नको	३२२
ही ब्याद माझ्याकडे नको	३११

	पृष्ठ
हुतुतू	१९०, २०१
--क्रीडांगण	१९२
--खेळण्याची थोडक्यांत माहिती	१९०
--खेळण्याची रीत	१९०
--पकडणाऱ्या गड्यास सूचना	१९७
– पाणी घालणारांस सूचना	१९५
--सामन्याचे नियम	१९३
--सामान्य नियम	१९२
--संघाची निवडणूक	१९४

ज्ञ.

ज्ञानेश्वर	८४

